

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR VII Podstawowa/dorośli/	KRK- NAR VII A Podstawowa/Kobiety ciężarne	KRK- NAR VII B Podstawowa/Kobiety karmiące	KRK- NAR VIII Podstawowa/dzieci,młodzież 4-15 lat	KRK- NAR VIII A Podstawowa/dzieci 1-3 lat	
2024-04-29 poniedziałek	Sniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 70 g Roszponka 10 g	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 70 g Roszponka 10 g	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 70 g Roszponka 10 g	Kasza manna na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 25 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 25 g Roszponka 10 g	
	II ŚN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g		Jabłko 150 g	
	Obiad	Brokułowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz warzywny z ciecierzycą. () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z marchwi z olejem () 100 g Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,</u>)	Brokułowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz warzywny z ciecierzycą. () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z marchwi z olejem () 100 g Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,</u>) Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE,</u>)	Brokułowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz warzywny z tofu dieta () 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u>) Surówka z marchwi z olejem () 100 g Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,</u>) Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE,</u>)	Brokułowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Pierogi leniwe z masłem () 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Surówka z marchwi z olejem () 100 g Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,</u>)	Brokułowa z ryżem () 150 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Pierogi leniwe z masłem () 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Surówka z marchwi z olejem () 50 g Cukinia pieczona z olejem * 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,</u>)
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szprot w sosie pomidorowym 50 g (<u>RYB, SEL,</u>) Twaróg półtusty 50 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 70 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 70 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 70 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g	Kasza manna na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 25 g
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				
	Wartość energetyczna: 2328.52 kcal; Białko ogółem: 88.73 g; Tłuszcz: 64.37 g; Kw. tł. nasy.: 28.99 g; Węglowodany ogółem: 361.57 g; W tym cukry: 78.04 g; Błonnik pok.: 41.69 g; Sól: 6.60 g;	Wartość energetyczna: 2680.24 kcal; Białko ogółem: 107.23 g; Tłuszcz: 86.76 g; Kw. tł. nasy.: 40.80 g; Węglowodany ogółem: 383.25 g; W tym cukry: 99.44 g; Błonnik pok.: 43.89 g; Sól: 7.94 g;	Wartość energetyczna: 2869.54 kcal; Białko ogółem: 111.41 g; Tłuszcz: 99.40 g; Kw. tł. nasy.: 45.81 g; Węglowodany ogółem: 400.21 g; W tym cukry: 100.35 g; Błonnik pok.: 40.29 g; Sól: 9.04 g;	Wartość energetyczna: 2433.12 kcal; Białko ogółem: 93.61 g; Tłuszcz: 71.35 g; Kw. tł. nasy.: 38.13 g; Węglowodany ogółem: 367.34 g; W tym cukry: 100.01 g; Błonnik pok.: 34.07 g; Sól: 5.78 g;	Wartość energetyczna: 1612.43 kcal; Białko ogółem: 57.81 g; Tłuszcz: 49.41 g; Kw. tł. nasy.: 24.65 g; Węglowodany ogółem: 238.68 g; W tym cukry: 66.36 g; Błonnik pok.: 16.03 g; Sól: 2.72 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR VII Podstawowa/dorośli/	KRK- NAR VII A Podstawowa/Kobiety ciężarne	KRK- NAR VII B Podstawowa/Kobiety karmiące	KRK- NAR VIII Podstawowa/dzieci,młodzież 4-15 lat	KRK- NAR VIII A Podstawowa/dzieci 1-3 lat
Śniadanie	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (SOJ, MLE.) Ogórek kiszony 70 g Gruszką 150 g Sałata zielona 20 g	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (SOJ, MLE.) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 20 g	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (SOJ, MLE.) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (SOJ, MLE.) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 20 g	Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 25 g (SOJ, MLE.) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g
II ŚN		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek 50 g (MLE) Dżem 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek 50 g (MLE) Dżem 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Gruszką 150 g	
Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Bitka z szynki wieprzowej 80 g (GLU PSZ.) Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dyńia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Bitka z szynki wieprzowej 80 g (GLU PSZ.) Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dyńia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Kasza manna z jabłkiem prażonym 150 g (GLU PSZ, MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Bitka z szynki wieprzowej 80 g (GLU PSZ.) Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dyńia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Kasza manna z jabłkiem prażonym 150 g (GLU PSZ, MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Bitka z szynki wieprzowej 80 g (GLU PSZ.) Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dyńia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Kasza manna z jabłkiem prażonym 150 g (GLU PSZ, MLE.)	Solferino () 150 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 80 g (GLU PSZ.) Klopsik wieprzowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos szpinakowy* 30 ml (GLU PSZ.) Dyńia duszona z olejem* 50 g (GLU PSZ.) Sałata zielona z kefirem 50 g (MLE) Kompot owocowy* z/c 150 ml Kasza manna z jabłkiem prażonym 150 g (GLU PSZ, MLE.)
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Połędwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE.) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Połędwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE.) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g (MLE) Połędwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE.) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Połędwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE.) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 150 ml (MLE) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Połędwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 25 g (SOJ, MLE.) Pomidor b/skórki 25 g Sałata zielona 20 g
PN	Banan 1szt. 1 szt				
	Wartość energetyczna: 2216.07 kcal; Białko ogółem: 88.40 g; Tłuszcz: 61.44 g; Kw. tł. nasy.: 26.12 g; Węglowodany ogółem: 338.87 g; W tym cukry: 107.29 g; Błonnik pok.: 28.89 g; Sól: 7.60 g;	Wartość energetyczna: 2488.43 kcal; Białko ogółem: 98.99 g; Tłuszcz: 73.62 g; Kw. tł. nasy.: 30.02 g; Węglowodany ogółem: 370.26 g; W tym cukry: 137.99 g; Błonnik pok.: 29.36 g; Sól: 7.56 g;	Wartość energetyczna: 2769.77 kcal; Białko ogółem: 104.03 g; Tłuszcz: 83.40 g; Kw. tł. nasy.: 34.97 g; Węglowodany ogółem: 413.57 g; W tym cukry: 149.41 g; Błonnik pok.: 29.49 g; Sól: 7.39 g;	Wartość energetyczna: 2319.30 kcal; Białko ogółem: 90.34 g; Tłuszcz: 62.09 g; Kw. tł. nasy.: 25.86 g; Węglowodany ogółem: 362.94 g; W tym cukry: 115.85 g; Błonnik pok.: 29.78 g; Sól: 7.65 g;	Wartość energetyczna: 1650.95 kcal; Białko ogółem: 63.64 g; Tłuszcz: 45.51 g; Kw. tł. nasy.: 20.40 g; Węglowodany ogółem: 254.86 g; W tym cukry: 106.16 g; Błonnik pok.: 16.55 g; Sól: 3.14 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR VII Podstawowa/dorośli/	KRK- NAR VII A Podstawowa/Kobiety ciężarne	KRK- NAR VII B Podstawowa/Kobiety karmiące	KRK- NAR VIII Podstawowa/dzieci,młodzież 4-15 lat	KRK- NAR VIII A Podstawowa/dzieci 1-3 lat	
Śniadanie	<p>Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Jabłko 150 g Ketchup 20 g (SEL.) Rukola 10 g</p>	<p>Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Jabłko 150 g Ketchup 20 g (SEL.) Rukola 10 g</p>	<p>Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Jabłko 150 g Ketchup 20 g (SEL.) Rukola 10 g</p>	<p>Platki owsiane na mleku 150 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 40 g (MLE.) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Rukola 10 g</p>		
	II ŚN		<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Poledwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE.) Sałata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Poledwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE.) Sałata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml</p>	<p>Galaretką o smaku truskawkowym 150 g</p>	
2024-05-01 środa	Obiad	<p>Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Cwikła z chrzanem () 100 g (MLE, S02.) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)</p>	<p>Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Cwikła z chrzanem () 100 g (MLE, S02.) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Budyń o smaku waniliowym z syropem o smaku malinowym z/c 150 ml (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p>	<p>Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Cwikła z chrzanem () 100 g (MLE, S02.) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Budyń o smaku waniliowym z syropem o smaku malinowym z/c 150 ml (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p>	<p>Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Cwikła z chrzanem () 100 g (MLE, S02.) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Budyń o smaku waniliowym z syropem o smaku malinowym z/c 150 ml (MLE.)</p>	<p>Grysikowa () 150 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 80 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 50 g (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml Budyń o smaku waniliowym z syropem o smaku malinowym z/c 150 ml (MLE.)</p>
		Kolacja	<p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.) Sałata zielona 20 g Pomidorki koktajlowe 70 g</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.) Sałata zielona 20 g Pomidorki koktajlowe 70 g</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g (MLE.) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.) Sałata zielona 20 g Pomidorki koktajlowe 70 g</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.) Sałata zielona 20 g Pomidorki koktajlowe 70 g</p>
PN	Mus drugie śniadanie jaglanka + mus 100g 1 szt (może zawierać: GLU PSZ.)					
	<p>Wartość energetyczna: 2288.24 kcal; Białko ogółem: 92.84 g; Tłuszcz: 71.10 g; Kw. tł. nasy.: 37.49 g; Węglowodany ogółem: 331.12 g; W tym cukry: 101.93 g; Błonnik pok.: 30.79 g; Sól: 8.42 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2543.28 kcal; Białko ogółem: 102.12 g; Tłuszcz: 80.55 g; Kw. tł. nasy.: 39.82 g; Węglowodany ogółem: 365.58 g; W tym cukry: 133.82 g; Błonnik pok.: 33.01 g; Sól: 9.32 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2762.01 kcal; Białko ogółem: 103.84 g; Tłuszcz: 89.13 g; Kw. tł. nasy.: 44.09 g; Węglowodany ogółem: 399.39 g; W tym cukry: 134.65 g; Błonnik pok.: 33.81 g; Sól: 10.35 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2447.04 kcal; Białko ogółem: 93.77 g; Tłuszcz: 71.12 g; Kw. tł. nasy.: 37.49 g; Węglowodany ogółem: 369.49 g; W tym cukry: 114.38 g; Błonnik pok.: 30.82 g; Sól: 8.35 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 1554.41 kcal; Białko ogółem: 63.81 g; Tłuszcz: 40.68 g; Kw. tł. nasy.: 19.24 g; Węglowodany ogółem: 239.39 g; W tym cukry: 84.88 g; Błonnik pok.: 16.47 g; Sól: 3.31 g;</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR VII Podstawowa/dorośli/	KRK- NAR VII A Podstawowa/Kobiety ciężarne	KRK- NAR VII B Podstawowa/Kobiety karmiące	KRK- NAR VIII Podstawowa/dzieci,młodzież 4-15 lat	KRK- NAR VIII A Podstawowa/dzieci 1-3 lat	
2024-05-02 czwartek	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 2 szt Banan 100 g Sałata zielona 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 2 szt Sałata zielona 20 g Banan 100 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 2 szt Sałata zielona 20 g Banan 100 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 2 szt Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 150 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 1 szt Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 150 g
	II ŚN		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koktajl bananowy 250 ml (<u>MLE</u>)	Koktajl bananowy 180 ml (<u>MLE</u>)
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 350 g (<u>SEL</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Surówka z selera i marchwi z olejem () 100 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Kasza manna z jabłkiem prażonym 150 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 350 g (<u>SEL</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Surówka z selera i marchwi z olejem () 100 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Kasza manna z jabłkiem prażonym 150 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 350 g (<u>SEL</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z selera i marchwi z olejem () 100 g (<u>SEL</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Kasza manna z jabłkiem prażonym 150 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 350 g (<u>SEL</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Surówka z selera i marchwi z olejem () 100 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u>)	Barszcz biały z ziemniakami () 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 150 g (<u>SEL</u>) Sos pomidorowy 30 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z selera i marchwi z olejem () 50 g (<u>SEL</u>) Cukinia pieczona z olejem * 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u>)
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (<u>SEL</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (<u>SEL</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (<u>SEL</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (<u>SEL</u>) Sałata zielona 20 g	Zacierka na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 25 g (<u>MLE</u>) Sałatka jarzynowa z olejem () 50 g (<u>SEL</u>) Sałata zielona 20 g
	PN	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)				
	Wartość energetyczna: 2610.98 kcal; Białko ogółem: 92.97 g; Tłuszcz: 77.54 g; Kw. tł. nasy.: 29.21 g; Węglowodany ogółem: 399.55 g; W tym cukry: 106.76 g; Błonnik pok.: 33.60 g; Sól: 5.62 g;	Wartość energetyczna: 2890.32 kcal; Białko ogółem: 103.63 g; Tłuszcz: 93.96 g; Kw. tł. nasy.: 33.35 g; Węglowodany ogółem: 423.62 g; W tym cukry: 127.13 g; Błonnik pok.: 36.71 g; Sól: 7.06 g;	Wartość energetyczna: 3082.97 kcal; Białko ogółem: 104.54 g; Tłuszcz: 102.43 g; Kw. tł. nasy.: 37.61 g; Węglowodany ogółem: 451.51 g; W tym cukry: 127.03 g; Błonnik pok.: 36.59 g; Sól: 7.95 g;	Wartość energetyczna: 2785.83 kcal; Białko ogółem: 98.43 g; Tłuszcz: 82.14 g; Kw. tł. nasy.: 30.48 g; Węglowodany ogółem: 427.22 g; W tym cukry: 116.68 g; Błonnik pok.: 35.43 g; Sól: 5.77 g;	Wartość energetyczna: 1773.63 kcal; Białko ogółem: 66.36 g; Tłuszcz: 51.45 g; Kw. tł. nasy.: 21.30 g; Węglowodany ogółem: 266.93 g; W tym cukry: 91.03 g; Błonnik pok.: 17.49 g; Sól: 2.72 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR VII Podstawowa/dorośli/	KRK- NAR VII A Podstawowa/Kobiety ciężarne	KRK- NAR VII B Podstawowa/Kobiety karmiące	KRK- NAR VIII Podstawowa/dzieci,młodzież 4-15 lat	KRK- NAR VIII A Podstawowa/dzieci 1-3 lat	
2024-05-03 piątek	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>) Jabłko 150 g Papryka konserwowa 70 g Sałata zielona 20 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>) Papryka konserwowa 70 g Sałata zielona 20 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Platki owsiane na mleku 150 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtusty 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 25 g Sałata zielona 20 g	
	II ŚN		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Galaretko o smaku pomarańczowym z owocami 150 g	
	Obiad	Krem z dyni i marchwi *(<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) 400 ml Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba smażona (Dorsz) 110 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krem z dyni i marchwi *(<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) 400 ml Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba smażona (Dorsz) 110 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Ryż na mleku z dżemem 150 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z dyni i marchwi *(<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) 400 ml Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet z ryby (Dorsz) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy. () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Ryż na mleku z dżemem 150 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z dyni i marchwi *(<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) 400 ml Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba smażona (Dorsz) 110 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Ryż na mleku z dżemem 150 g (<u>MLE.</u>)	Krem z dyni i marchwi *(<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) 150 ml Ziemniaki gotowane () 80 g Pulpet z ryby (Dorsz) 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy. () 30 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Marchew gotowana z olejem () 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml Ryż na mleku z dżemem 150 g (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 70 g Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 20 g (<u>SOJ, MLE.</u>)	Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 70 g Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 20 g (<u>SOJ, MLE.</u>)	Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 70 g Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 20 g (<u>SOJ, MLE.</u>)	Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 70 g Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 20 g (<u>SOJ, MLE.</u>)	Roszponka 10 g Platki owsiane na mleku 150 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor b/skórki 25 g
	PZ			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2379.35 kcal; Białko ogółem: 96.92 g; Tłuszcz: 82.82 g; Kw. tł. nasy.: 35.66 g; Węglowodany ogółem: 322.82 g; W tym cukry: 86.50 g; Błonnik pok.: 36.47 g; Sól: 7.66 g;	Wartość energetyczna: 2683.28 kcal; Białko ogółem: 110.15 g; Tłuszcz: 97.44 g; Kw. tł. nasy.: 39.78 g; Węglowodany ogółem: 353.58 g; W tym cukry: 94.77 g; Błonnik pok.: 37.12 g; Sól: 7.89 g;	Wartość energetyczna: 2705.54 kcal; Białko ogółem: 103.81 g; Tłuszcz: 92.56 g; Kw. tł. nasy.: 43.51 g; Węglowodany ogółem: 377.53 g; W tym cukry: 99.03 g; Błonnik pok.: 37.50 g; Sól: 8.54 g;	Wartość energetyczna: 2570.06 kcal; Białko ogółem: 103.45 g; Tłuszcz: 83.39 g; Kw. tł. nasy.: 36.56 g; Węglowodany ogółem: 361.14 g; W tym cukry: 84.62 g; Błonnik pok.: 34.04 g; Sól: 7.27 g;	Wartość energetyczna: 1462.78 kcal; Białko ogółem: 61.60 g; Tłuszcz: 39.68 g; Kw. tł. nasy.: 18.91 g; Węglowodany ogółem: 219.33 g; W tym cukry: 54.32 g; Błonnik pok.: 16.75 g; Sól: 2.52 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR VII Podstawowa/dorośli/	KRK- NAR VII A Podstawowa/Kobiety ciężarne	KRK- NAR VII B Podstawowa/Kobiety karmiące	KRK- NAR VIII Podstawowa/dzieci,młodzież 4-15 lat	KRK- NAR VIII A Podstawowa/dzieci 1-3 lat	
2024-05-04 sobota	Sniadanie	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (SOJ, MLE.) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (SOJ, MLE.) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (SOJ, MLE.) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (SOJ, MLE.) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 25 g (SOJ, MLE.) Pomidor b/skórki 25 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek 50 g (MLE) Dżem 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek 50 g (MLE) Dżem 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Kakao z mlekiem 250 ml (MLE) Biszkopity b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.)	Kakao z mlekiem 150 ml (MLE) Biszkopity b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.)	
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE) Biszkopity b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Marchew gotowana i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE) Biszkopity b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml	Selerowa z ziemniakami () 150 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 80 g (GLU JECZ.) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 50 g Marchew gotowana z olejem () 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka pieczona, łopatka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Jabłko 150 g Pomidor 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Szynka pieczona, łopatka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g (MLE) Szynka pieczona, łopatka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka pieczona, łopatka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g	Ryż na mleku 150 ml (MLE) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka pieczona, łopatka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 25 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 25 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt				
	Wartość energetyczna: 2206.22 kcal; Białko ogółem: 87.45 g; Tłuszcz: 72.98 g; Kw. tł. nasy.: 27.45 g; Węglowodany ogółem: 318.25 g; W tym cukry: 87.51 g; Błonnik pok.: 32.37 g; Sól: 7.96 g;	Wartość energetyczna: 2677.98 kcal; Białko ogółem: 106.60 g; Tłuszcz: 91.99 g; Kw. tł. nasy.: 34.64 g; Węglowodany ogółem: 374.67 g; W tym cukry: 122.58 g; Błonnik pok.: 32.47 g; Sól: 8.12 g;	Wartość energetyczna: 2753.65 kcal; Białko ogółem: 99.92 g; Tłuszcz: 94.63 g; Kw. tł. nasy.: 39.10 g; Węglowodany ogółem: 395.21 g; W tym cukry: 129.84 g; Błonnik pok.: 34.27 g; Sól: 7.70 g;	Wartość energetyczna: 2499.97 kcal; Białko ogółem: 96.42 g; Tłuszcz: 77.96 g; Kw. tł. nasy.: 29.68 g; Węglowodany ogółem: 369.53 g; W tym cukry: 110.38 g; Błonnik pok.: 30.09 g; Sól: 8.26 g;	Wartość energetyczna: 1665.99 kcal; Białko ogółem: 68.18 g; Tłuszcz: 53.42 g; Kw. tł. nasy.: 22.51 g; Węglowodany ogółem: 236.02 g; W tym cukry: 90.42 g; Błonnik pok.: 13.59 g; Sól: 3.46 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR VII Podstawowa/dorośli/	KRK- NAR VII A Podstawowa/Kobiety ciężarne	KRK- NAR VII B Podstawowa/Kobiety karmiące	KRK- NAR VIII Podstawowa/dzieci,młodzież 4-15 lat	KRK- NAR VIII A Podstawowa/dzieci 1-3 lat		
2024-05-05 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.</u>) Papryka świeża 70 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>) Mix sałat 10 g	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.</u>) Papryka świeża 70 g Mix sałat 10 g	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.</u>) Papryka świeża 70 g Mix sałat 10 g	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 25 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.</u>) Pomidor b/skórki 25 g Mix sałat 10 g		
	II ŚN		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Mus z brzoskwiń 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Mus z brzoskwiń 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jabłko pieczone 150 g		
	Obiad	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka Coleslaw () 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Dyńia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka Coleslaw () 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Dyńia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Brokuł gotowany* 100 g Dyńia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka Coleslaw () 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (<u>MLE.</u>)	Rosół z makaronem () 150 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 80 g Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 50 g Dyńia duszona z olejem* 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 150 ml Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (<u>MLE.</u>)	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 70 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 150 g Pomidor 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 70 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 70 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 70 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g	Płatki owsiane na mleku 150 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 25 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 25 g	
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>)					
	Wartość energetyczna: 2565.27 kcal; Białko ogółem: 122.05 g; Tłuszcz: 96.70 g; Kw. tł. nasy.: 35.42 g; Węglowodany ogółem: 311.81 g; W tym cukry: 77.17 g; Błonnik pok.: 28.12 g; Sól: 7.00 g;	Wartość energetyczna: 2882.85 kcal; Białko ogółem: 136.77 g; Tłuszcz: 107.53 g; Kw. tł. nasy.: 38.81 g; Węglowodany ogółem: 352.11 g; W tym cukry: 93.67 g; Błonnik pok.: 28.30 g; Sól: 7.05 g;	Wartość energetyczna: 3022.17 kcal; Białko ogółem: 138.57 g; Tłuszcz: 112.59 g; Kw. tł. nasy.: 42.76 g; Węglowodany ogółem: 373.00 g; W tym cukry: 87.64 g; Błonnik pok.: 27.64 g; Sól: 7.99 g;	Wartość energetyczna: 2646.44 kcal; Białko ogółem: 127.01 g; Tłuszcz: 95.62 g; Kw. tł. nasy.: 35.78 g; Węglowodany ogółem: 331.05 g; W tym cukry: 76.98 g; Błonnik pok.: 28.04 g; Sól: 7.30 g;	Wartość energetyczna: 1558.75 kcal; Białko ogółem: 62.28 g; Tłuszcz: 45.87 g; Kw. tł. nasy.: 19.72 g; Węglowodany ogółem: 228.78 g; W tym cukry: 58.28 g; Błonnik pok.: 15.47 g; Sól: 3.41 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR VII Podstawowa/dorośli/	KRK- NAR VII A Podstawowa/Kobiety ciężarne	KRK- NAR VII B Podstawowa/Kobiety karmiące	KRK- NAR VIII Podstawowa/dzieci,młodzież 4-15 lat	KRK- NAR VIII A Podstawowa/dzieci 1-3 lat	
2024-05-06 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g	Płatki owsiane na mleku 150 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor b/skórki 25 g Sałata zielona 20 g	
	II ŚN		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (<u>MLE.</u>)	
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlet z jaj 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Marchewka z groszkiem oprószana*() 200 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlet z jaj 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Marchewka z groszkiem oprószana*() 200 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>) Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Marchewka z groszkiem oprószana*() 200 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kotlet z jaj 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>) Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlet z jaj 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Marchewka z groszkiem oprószana*() 200 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Barszcz czerwony z ziemniakami () 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* z/c 150 ml Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)
	Kolacja	Pomidorki koktajlowe 70 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g	Pomidorki koktajlowe 70 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g	Pomidorki koktajlowe 70 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g	Pomidorki koktajlowe 70 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 150 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 25 g Sałata zielona 20 g
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)				
	Wartość energetyczna: 2584.37 kcal; Białko ogółem: 93.57 g; Tłuszcz: 88.85 g; Kw. tł. nasy.: 40.27 g; Węglowodany ogółem: 367.13 g; W tym cukry: 88.20 g; Błonnik pok.: 33.86 g; Sól: 7.77 g;	Wartość energetyczna: 2919.06 kcal; Białko ogółem: 108.95 g; Tłuszcz: 101.31 g; Kw. tł. nasy.: 43.72 g; Węglowodany ogółem: 408.82 g; W tym cukry: 117.78 g; Błonnik pok.: 36.11 g; Sól: 7.96 g;	Wartość energetyczna: 3111.71 kcal; Białko ogółem: 109.86 g; Tłuszcz: 109.77 g; Kw. tł. nasy.: 47.98 g; Węglowodany ogółem: 436.71 g; W tym cukry: 117.68 g; Błonnik pok.: 35.99 g; Sól: 8.85 g;	Wartość energetyczna: 2735.42 kcal; Białko ogółem: 98.57 g; Tłuszcz: 91.87 g; Kw. tł. nasy.: 42.06 g; Węglowodany ogółem: 393.05 g; W tym cukry: 106.95 g; Błonnik pok.: 33.89 g; Sól: 7.94 g;	Wartość energetyczna: 1517.73 kcal; Białko ogółem: 50.86 g; Tłuszcz: 38.62 g; Kw. tł. nasy.: 18.94 g; Węglowodany ogółem: 244.73 g; W tym cukry: 82.68 g; Błonnik pok.: 11.87 g; Sól: 2.48 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR VII Podstawowa/dorośli/	KRK- NAR VII A Podstawowa/Kobiety ciężarne	KRK- NAR VII B Podstawowa/Kobiety karmiące	KRK- NAR VIII Podstawowa/dzieci,młodzież 4-15 lat	KRK- NAR VIII A Podstawowa/dzieci 1-3 lat
Śniadanie	Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Rukola 10 g Banana 100 g Papryka świeża 70 g	Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Rukola 10 g Papryka świeża 70 g	Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Rukola 10 g Papryka świeża 70 g	Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Rukola 10 g Papryka świeża 70 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 10 g Kefir 2% tł 150 ml (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 70 g
II ŚN		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 150 ml	
Obiad	Jarzynowa z zacierką ()-podstawa 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlet drobiowy panierowany 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy. () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g	Jarzynowa z zacierką ()-podstawa 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlet drobiowy panierowany 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy. () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Koktajl bananowy 250 ml (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Jarzynowa z zacierką ()-podstawa 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Filet z kurczaka pieczony 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy. () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Koktajl bananowy 250 ml (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g	Jarzynowa z zacierką ()-podstawa 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlet drobiowy panierowany 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy. () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Koktajl bananowy 250 ml (<u>MLE</u>) Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g	Jarzynowa z zacierką dieta () 150 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 80 g Filet z kurczaka pieczony 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy. () 30 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew oprószana z olejem () 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 150 ml Koktajl bananowy 180 ml (<u>MLE</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Blok drobiowy- wędlna dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 100 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Blok drobiowy- wędlna dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 100 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g (<u>MLE</u>) Blok drobiowy- wędlna dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 70 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Blok drobiowy- wędlna dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 100 g Sałata lodowa 20 g	Płatki jęczmienne na mleku 150 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Blok drobiowy- wędlna dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 25 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor b/skórki 25 g Sałata lodowa 20 g
PN	Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</u>)				
	Wartość energetyczna: 2394.36 kcal; Białko ogółem: 86.89 g; Tłuszcz: 95.51 g; Kw. tł. nasy.: 30.58 g; Węglowodany ogółem: 309.19 g; W tym cukry: 89.89 g; Błonnik pok.: 29.13 g; Sól: 6.01 g;	Wartość energetyczna: 2796.77 kcal; Białko ogółem: 111.24 g; Tłuszcz: 112.72 g; Kw. tł. nasy.: 43.80 g; Węglowodany ogółem: 349.55 g; W tym cukry: 121.66 g; Błonnik pok.: 31.81 g; Sól: 7.41 g;	Wartość energetyczna: 2752.84 kcal; Białko ogółem: 112.13 g; Tłuszcz: 103.62 g; Kw. tł. nasy.: 46.70 g; Węglowodany ogółem: 358.27 g; W tym cukry: 119.17 g; Błonnik pok.: 29.92 g; Sól: 8.16 g;	Wartość energetyczna: 2600.99 kcal; Białko ogółem: 94.41 g; Tłuszcz: 99.65 g; Kw. tł. nasy.: 33.13 g; Węglowodany ogółem: 343.80 g; W tym cukry: 116.16 g; Błonnik pok.: 29.07 g; Sól: 6.32 g;	Wartość energetyczna: 1565.63 kcal; Białko ogółem: 72.33 g; Tłuszcz: 46.45 g; Kw. tł. nasy.: 22.82 g; Węglowodany ogółem: 220.46 g; W tym cukry: 96.43 g; Błonnik pok.: 13.93 g; Sól: 3.49 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR VII Podstawowa/dorośli/	KRK- NAR VII A Podstawowa/Kobiety ciężarne	KRK- NAR VII B Podstawowa/Kobiety karmiące	KRK- NAR VIII Podstawowa/dzieci,młodzież 4-15 lat	KRK- NAR VIII A Podstawowa/dzieci 1-3 lat	
2024-05-08 środa	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JE CZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JE CZ.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JE CZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JE CZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Platki owsiane na mleku 150 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JE CZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 25 g Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałata zielona 20 g
	II ŚN		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Blok drobiowy- wędlna dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Blok drobiowy- wędlna dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 150 ml	
2024-05-08 środa	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JE CZ.</u>) Pulpet wieprzowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi z olejem () 100 g Cukinia pieczona z olejem* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Kapuśniak z kapusty białej () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JE CZ.</u>) Pulpet wieprzowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi z olejem () 100 g Cukinia pieczona z olejem* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JE CZ.</u>) Pulpet wieprzowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi z olejem () 100 g Cukinia pieczona z olejem* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JE CZ.</u>) Pulpet wieprzowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi z olejem () 100 g Cukinia pieczona z olejem* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Ziemniaczana () 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 80 g (<u>GLU JE CZ.</u>) Pulpet wieprzowy 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem* 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 150 ml Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz szczeciński 80 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Sałatka szwedzka () 70 g (<u>GOR.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Blok drobiowy- wędlna dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g (<u>MLE.</u>) Blok drobiowy- wędlna dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Blok drobiowy- wędlna dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Sałatka szwedzka () 70 g (<u>GOR.</u>)	Platki owsiane na mleku 150 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Blok drobiowy- wędlna dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 25 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 25 g
PN	Banan 1szt. 1 szt					
	Wartość energetyczna: 2619.85 kcal; Białko ogółem: 92.24 g; Tłuszcz: 95.47 g; Kw. tł. nasy.: 38.61 g; Węglowodany ogółem: 364.86 g; W tym cukry: 119.53 g; Błonnik pok.: 34.51 g; Sól: 8.92 g;	Wartość energetyczna: 2788.75 kcal; Białko ogółem: 105.87 g; Tłuszcz: 88.96 g; Kw. tł. nasy.: 32.52 g; Węglowodany ogółem: 409.89 g; W tym cukry: 140.75 g; Błonnik pok.: 37.26 g; Sól: 7.61 g;	Wartość energetyczna: 2934.80 kcal; Białko ogółem: 105.40 g; Tłuszcz: 89.22 g; Kw. tł. nasy.: 35.48 g; Węglowodany ogółem: 445.42 g; W tym cukry: 137.51 g; Błonnik pok.: 36.09 g; Sól: 8.13 g;	Wartość energetyczna: 2593.36 kcal; Białko ogółem: 88.53 g; Tłuszcz: 79.56 g; Kw. tł. nasy.: 37.08 g; Węglowodany ogółem: 397.54 g; W tym cukry: 137.48 g; Błonnik pok.: 33.97 g; Sól: 8.32 g;	Wartość energetyczna: 1610.87 kcal; Białko ogółem: 57.36 g; Tłuszcz: 45.58 g; Kw. tł. nasy.: 19.48 g; Węglowodany ogółem: 250.81 g; W tym cukry: 104.27 g; Błonnik pok.: 16.38 g; Sól: 2.87 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR VII Podstawowa/dorośli/	KRK- NAR VII A Podstawowa/Kobiety ciężarne	KRK- NAR VII B Podstawowa/Kobiety karmiące	KRK- NAR VIII Podstawowa/dzieci,młodzież 4-15 lat	KRK- NAR VIII A Podstawowa/dzieci 1-3 lat
Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE</u>) Ser żółty 50g (<u>MLE</u>) Pomidor 70g Mix sałat 10g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 60g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE</u>) Twarożek 60g (<u>MLE</u>) Pomidor 70g Mix sałat 10g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE</u>) Twarożek 60g (<u>MLE</u>) Pomidor 70g Mix sałat 10g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10g (<u>MLE</u>) Twarożek 25g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 25g Mix sałat 10g	
II ŚN		Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10g (<u>MLE</u>) Ser żółty 50g (<u>MLE</u>) Mandarynka 150g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE</u>) Ser żółty 50g (<u>MLE</u>) Mandarynka 150g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Mandarynka 150g	
Obiad	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński z mięsa wp () 150g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem () 100g (<u>SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych (brokuł, marchew, fasola)* 100g (<u>może zawierać: SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński z mięsa wp () 150g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem () 100g (<u>SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych (brokuł, marchew, fasola)* 100g (<u>może zawierać: SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 150g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński ()-dieta 150g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem () 100g (<u>SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych (brokuł, marchew, fasola)* 100g (<u>może zawierać: SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 150g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński z mięsa wp () 150g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem () 100g (<u>SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych (brokuł, marchew, fasola)* 100g (<u>może zawierać: SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 150g (<u>MLE</u>)	Szpinakowa z ziemniakami () 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 80g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński ()-dieta 150g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem () 50g (<u>SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych (brokuł, marchew, fasola)* 50g (<u>może zawierać: SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 150 ml Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 150g (<u>MLE</u>)
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE</u>) Paszтет z fasoli () 80g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ogórek kiszony 70g Mandarynka 150g Sałata zielona 20g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 60g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15g (<u>MLE</u>) Paszтет z fasoli () 80g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ogórek kiszony 70g Sałata zielona 20g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 20g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50g (<u>MLE</u>) Pomidor 70g Sałata zielona 20g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE</u>) Paszтет z fasoli () 80g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ogórek kiszony 70g Sałata zielona 20g	Kasza manna na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 40g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 25g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 25g Sałata zielona 20g
PN	Drożdżówka mini 50g 50g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)				
	Wartość energetyczna: 2417.13 kcal; Białko ogółem: 87.70 g; Tłuszcz: 84.63 g; Kw. tł. nasy.: 36.25 g; Węglowodany ogółem: 344.19 g; W tym cukry: 74.50 g; Błonnik pok.: 34.02 g; Sól: 7.06 g;	Wartość energetyczna: 2784.73 kcal; Białko ogółem: 104.46 g; Tłuszcz: 96.43 g; Kw. tł. nasy.: 39.95 g; Węglowodany ogółem: 393.92 g; W tym cukry: 98.75 g; Błonnik pok.: 36.75 g; Sól: 7.12 g;	Wartość energetyczna: 2758.36 kcal; Białko ogółem: 106.89 g; Tłuszcz: 91.31 g; Kw. tł. nasy.: 41.61 g; Węglowodany ogółem: 393.32 g; W tym cukry: 97.69 g; Błonnik pok.: 31.10 g; Sól: 7.26 g;	Wartość energetyczna: 2428.86 kcal; Białko ogółem: 88.68 g; Tłuszcz: 73.30 g; Kw. tł. nasy.: 28.50 g; Węglowodany ogółem: 369.70 g; W tym cukry: 78.65 g; Błonnik pok.: 34.02 g; Sól: 6.13 g;	Wartość energetyczna: 1535.73 kcal; Białko ogółem: 65.07 g; Tłuszcz: 45.23 g; Kw. tł. nasy.: 19.51 g; Węglowodany ogółem: 223.38 g; W tym cukry: 60.73 g; Błonnik pok.: 14.45 g; Sól: 2.74 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- NAR VII Podstawowa/dorośli/	KRK- NAR VII A Podstawowa/Kobiety ciężarne	KRK- NAR VII B Podstawowa/Kobiety karmiące	KRK- NAR VIII Podstawowa/dzieci,młodzież 4-15 lat	KRK- NAR VIII A Podstawowa/dzieci 1-3 lat	
2024-05-10 piątek	Sniadanie	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW, OW, OW) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ, GLU JEĆZ, GLU JEĆZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU ŻYT) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ, GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE, MLE) Twarożek 60 g (MLE, MLE) Miód (25g) 2 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW, OW, OW, OW) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ, GLU JEĆZ, GLU JEĆZ) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ, GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE, MLE) Twarożek 60 g (MLE, MLE) Miód (25g) 2 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW, OW, OW, OW) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ, GLU JEĆZ, GLU JEĆZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU ŻYT, GLU ŻYT) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ, GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE, MLE) Twarożek 60 g (MLE, MLE) Miód (25g) 2 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g	Platki owsiane na mleku 150 ml (MLE, GLU OW, OW, OW, OW) Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ, GLU JEĆZ, GLU JEĆZ) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ, GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE, MLE) Twarożek 25 g (MLE, MLE) Miód (25g) 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g		
	II ŚN		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE, MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE, MLE) Pomidor 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE, MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE, MLE) Pomidor 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml		Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 150 ml	
	Obiad	Krupnik jęczmienny () 400 ml (MLE, SEL, GLU JEĆZ, GLU JEĆZ) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlet z ryby (Dorsz) 130 g (GLU PSZ, JAJ, JAJ, RYB, RYB) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona z jogurtem 50 g (MLE, MLE)	Krupnik jęczmienny () 400 ml (MLE, SEL, GLU JEĆZ, GLU JEĆZ) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlet z ryby (Dorsz) 130 g (GLU PSZ, JAJ, JAJ, RYB, RYB) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Koktajl bananowy 250 ml (MLE, MLE) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona z jogurtem 50 g (MLE, MLE)	Krupnik jęczmienny () 400 ml (MLE, SEL, GLU JEĆZ, GLU JEĆZ) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 80 g (RYB, RYB) Warzywa po grecku () 100 g (GLU PSZ, SEL, GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy* z/c 250 ml Koktajl bananowy 250 ml (MLE, MLE) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona z jogurtem 50 g (MLE, MLE)	Krupnik jęczmienny () 400 ml (MLE, SEL, GLU JEĆZ, GLU JEĆZ) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlet z ryby (Dorsz) 130 g (GLU PSZ, JAJ, JAJ, RYB, RYB) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Koktajl bananowy 250 ml (MLE, MLE) Sałata zielona z jogurtem 50 g (MLE, MLE)	Krupnik jęczmienny () 150 ml (MLE, SEL, GLU JEĆZ, GLU JEĆZ) Ziemniaki gotowane () 80 g Pulpet z ryby (Dorsz) 60 g (GLU PSZ, JAJ, JAJ, RYB, RYB) Warzywa po grecku () 50 g (GLU PSZ, SEL, GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy* z/c 150 ml Koktajl bananowy 180 ml (MLE, MLE) Sałata zielona z jogurtem 50 g (MLE, MLE)	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU ŻYT) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ, GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE, MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ, JAJ) Sałata zielona 20 g Banan 100 g Pomidor 70 g Szynka pieczona, łopatką wieprzową wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 20 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR, GOR)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 60 g (GLU PSZ, GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE, MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ, JAJ) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g Szynka pieczona, łopatką wieprzową wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 20 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR, GOR)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU ŻYT) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ, GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g (MLE, MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ, JAJ) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g Szynka pieczona, łopatką wieprzową wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 20 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR, GOR)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU ŻYT) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ, GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE, MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ, JAJ) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g Szynka pieczona, łopatką wieprzową wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 20 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR, GOR)	Zacierka na mleku 150 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, MLE) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ, GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE, MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ, JAJ) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 70 g	
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt					
	Wartość energetyczna: 2392.75 kcal; Białko ogółem: 92.13 g; Tłuszcz: 68.44 g; Kw. tł. nasy.: 27.80 g; Węglowodany ogółem: 364.01 g; W tym cukry: 86.32 g; Błonnik pok.: 30.63 g; Sól: 6.07 g;	Wartość energetyczna: 2728.79 kcal; Białko ogółem: 115.41 g; Tłuszcz: 81.99 g; Kw. tł. nasy.: 32.16 g; Węglowodany ogółem: 395.90 g; W tym cukry: 114.67 g; Błonnik pok.: 33.33 g; Sól: 7.09 g;	Wartość energetyczna: 2729.59 kcal; Białko ogółem: 111.25 g; Tłuszcz: 77.52 g; Kw. tł. nasy.: 35.34 g; Węglowodany ogółem: 411.30 g; W tym cukry: 117.49 g; Błonnik pok.: 33.57 g; Sól: 7.31 g;	Wartość energetyczna: 2599.38 kcal; Białko ogółem: 99.65 g; Tłuszcz: 72.58 g; Kw. tł. nasy.: 30.35 g; Węglowodany ogółem: 398.62 g; W tym cukry: 112.59 g; Błonnik pok.: 30.57 g; Sól: 6.38 g;	Wartość energetyczna: 1531.92 kcal; Białko ogółem: 60.92 g; Tłuszcz: 39.28 g; Kw. tł. nasy.: 19.71 g; Węglowodany ogółem: 239.14 g; W tym cukry: 83.67 g; Błonnik pok.: 16.44 g; Sól: 2.58 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR VII Podstawowa/dorośli/	KRK- NAR VII A Podstawowa/Kobiety ciężarne	KRK- NAR VII B Podstawowa/Kobiety karmiące	KRK- NAR VIII Podstawowa/dzieci,młodzież 4-15 lat	KRK- NAR VIII A Podstawowa/dzieci 1-3 lat		
2024-05-11 sobota	Śniadanie	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 70g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.) Roszponka 10g Jabłko pieczone 150g Pomidor 70g	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 60g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Roszponka 10g Pomidor 70g	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Roszponka 10g Pomidor 70g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15g (MLE) Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 70g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.) Roszponka 10g Pomidor 70g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 40g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Roszponka 10g Pomidor b/skórki 25g	
	II ŚN		Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10g (MLE) Twarożek 60g (MLE) Dżem 50g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15g (MLE) Twarożek 60g (MLE) Dżem 50g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250ml	Jabłko 150g		
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200g Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 350g (SEL.) Buraczki oprószone () 100g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi z olejem () 100g Kompot owocowy* z/c 250ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200g Potrawka drobiowa z warzywami () 150g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki oprószone () 100g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi z olejem () 100g Kompot owocowy* z/c 250ml Budyń o smaku śmietankowym z syropem o smaku malinowym 150g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200g Potrawka drobiowa z warzywami () 150g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki oprószone () 100g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi z olejem () 100g Kompot owocowy* z/c 250ml Budyń o smaku śmietankowym z syropem o smaku malinowym 150g (MLE)	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200g Potrawka drobiowa z warzywami () 150g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki oprószone () 100g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi z olejem () 100g Kompot owocowy* z/c 250ml Budyń o smaku śmietankowym z syropem o smaku malinowym 150g (MLE)	Koperkowa z ziemniakami () 150 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 80g Potrawka drobiowa z warzywami () 150g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki oprószone () 50g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi z olejem () 50g Kompot owocowy* z/c 150ml Budyń o smaku śmietankowym z syropem o smaku malinowym 150g (MLE)	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Szynka dębowa łopatka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 30g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.) Pomidor 70g Sałata zielona 20g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250ml Chleb Graham 60g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Szynka dębowa łopatka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 30g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.) Pomidor 70g Sałata zielona 20g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250ml Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 20g (MLE) Szynka dębowa łopatka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.) Pomidor 70g Sałata zielona 20g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Szynka dębowa łopatka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 30g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.) Pomidor 70g Sałata zielona 20g	Ryż na mleku 150 ml (MLE) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150ml Bułka pszenna długa krojona 40g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10g (MLE) Szynka dębowa łopatka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 25g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.) Pasta z jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () (bez pieprzu) 25g (SEL.) Sałata zielona 20g	
	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)					
	Wartość energetyczna: 2265.51 kcal; Białko ogółem: 87.90 g; Tłuszcz: 69.93 g; Kw. tł. nasy.: 27.55 g; Węglowodany ogółem: 334.40 g; W tym cukry: 101.04 g; Błonnik pok.: 32.85 g; Sól: 8.19 g;	Wartość energetyczna: 2465.23 kcal; Białko ogółem: 94.36 g; Tłuszcz: 69.74 g; Kw. tł. nasy.: 29.80 g; Węglowodany ogółem: 380.04 g; W tym cukry: 138.57 g; Błonnik pok.: 31.02 g; Sól: 6.80 g;	Wartość energetyczna: 2602.82 kcal; Białko ogółem: 87.68 g; Tłuszcz: 76.20 g; Kw. tł. nasy.: 33.41 g; Węglowodany ogółem: 406.10 g; W tym cukry: 136.85 g; Błonnik pok.: 30.90 g; Sól: 7.19 g;	Wartość energetyczna: 2323.57 kcal; Białko ogółem: 89.53 g; Tłuszcz: 65.36 g; Kw. tł. nasy.: 28.27 g; Węglowodany ogółem: 357.98 g; W tym cukry: 110.17 g; Błonnik pok.: 31.17 g; Sól: 7.75 g;	Wartość energetyczna: 1555.72 kcal; Białko ogółem: 64.83 g; Tłuszcz: 44.32 g; Kw. tł. nasy.: 19.87 g; Węglowodany ogółem: 232.14 g; W tym cukry: 91.04 g; Błonnik pok.: 17.57 g; Sól: 3.95 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR VII Podstawowa/dorośli/	KRK- NAR VII A Podstawowa/Kobiety ciężarne	KRK- NAR VII B Podstawowa/Kobiety karmiące	KRK- NAR VIII Podstawowa/dzieci,młodzież 4-15 lat	KRK- NAR VIII A Podstawowa/dzieci 1-3 lat	
2024-05-12 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Rzepa biała 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE.) Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Rzepa biała 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE.) Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE.) Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Rzepa biała 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE.)	Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 25 g (MLE.) Pomidor b/skórki 25 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.)
	II ŚN		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.)	
	Obiad	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlet schabowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (SEL.) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.)	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlet schabowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (SEL.) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Kasza manna z jabłkiem prażonym 150 g (GLU PSZ, MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 80 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Kasza manna z jabłkiem prażonym 150 g (GLU PSZ, MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlet schabowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (SEL.) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Kasza manna z jabłkiem prażonym 150 g (GLU PSZ, MLE.)	Pomidorowa z zacierką () 150 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 80 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 50 g (SEL.) Szpinak gotowany z olejem* 50 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 150 ml Kasza manna z jabłkiem prażonym 150 g (GLU PSZ, MLE.)
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Jabłka prażone b/c 100 g Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Jabłka prażone b/c 100 g Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Jabłka prażone b/c 100 g Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Jabłka prażone b/c 100 g Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g	Kasza jęczmienna na mleku 150 ml (MLE, GLU JECZ.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 25 g (MLE.) Jabłka prażone b/c 50 g Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 25 g
	PN	Mus drugie śniadanie jaglanka + mus 100g 1 szt (może zawierać: GLU PSZ.)				
	Wartość energetyczna: 2310.28 kcal; Białko ogółem: 93.54 g; Tłuszcz: 70.00 g; Kw. tł. nasy.: 24.60 g; Węglowodany ogółem: 338.66 g; W tym cukry: 68.13 g; Błonnik pok.: 32.64 g; Sól: 6.13 g;	Wartość energetyczna: 2420.71 kcal; Białko ogółem: 101.32 g; Tłuszcz: 74.61 g; Kw. tł. nasy.: 26.02 g; Węglowodany ogółem: 351.82 g; W tym cukry: 99.86 g; Błonnik pok.: 35.09 g; Sól: 7.05 g;	Wartość energetyczna: 2441.40 kcal; Białko ogółem: 105.04 g; Tłuszcz: 70.33 g; Kw. tł. nasy.: 29.58 g; Węglowodany ogółem: 363.59 g; W tym cukry: 98.74 g; Błonnik pok.: 34.32 g; Sól: 7.82 g;	Wartość energetyczna: 2423.51 kcal; Białko ogółem: 98.49 g; Tłuszcz: 72.15 g; Kw. tł. nasy.: 25.82 g; Węglowodany ogółem: 358.13 g; W tym cukry: 79.49 g; Błonnik pok.: 33.13 g; Sól: 6.27 g;	Wartość energetyczna: 1685.39 kcal; Białko ogółem: 73.61 g; Tłuszcz: 55.28 g; Kw. tł. nasy.: 21.82 g; Węglowodany ogółem: 229.66 g; W tym cukry: 62.14 g; Błonnik pok.: 16.87 g; Sól: 3.16 g;	

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,
SKO - Skorupiaki i pochodne,
JAJ - Jaja i pochodne,
RYB - Ryby i pochodne,
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,
SOJ - Soja i pochodne,
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,
SEL - Seler i pochodne,
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,
S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
MCK - Mięczaki i pochodne,
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,
GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odż.:

Wartość energetyczna - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],
Białko ogółem - Białko ogółem wg rozp. 1169/2011,
Tłuszcz - Tłuszcz,
Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,
Sól - Sól,
K - Potas,
Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,
Błonnik pok. - Błonnik pokarmowy,
- % energii z białka,
Ener. z T - % energii z tłuszczu,
- % energii z węglowodanów,
Ener. z Bł. - % energii z błonnika,
W tym cukry - w tym cukry,
WW - WW,