

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-15 do dnia 2024-01-21 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	
2024-01-15 poniedziałek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</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>) Salceson z indykiem z dodatkiem surowców wieprzowych parzony 70 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka z pierśią indycką- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 50 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</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 z pierśią indycką- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 50 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g	Kasza manna na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</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 z pierśią indycką- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 25 g (<u>SOJ, SEL.</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>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g 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>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g 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>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>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 ukraiński z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g 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>) Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 80 g (<u>SEL.</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>) Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 80 g (<u>SEL.</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>) Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 80 g (<u>SEL.</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>) Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 80 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 150 ml (<u>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 mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 40 g (<u>SEL.</u>) Pomidor b/skórki 25 g Sałata zielona 20 g
	PN	Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</u>)				
	E: 2220.97 kcal; B: 76.55 g; T: 58.36 g; Kw. tł. nasy.: 27.72 g; W: 358.25 g; W tym cukry: 87.61 g; Bł.: 25.34 g; Sól: 6.28 g;	E: 2527.04 kcal; B: 89.14 g; T: 68.95 g; Kw. tł. nasy.: 30.44 g; W: 399.71 g; W tym cukry: 117.19 g; Bł.: 27.59 g; Sól: 5.86 g;	E: 2719.69 kcal; B: 90.05 g; T: 77.42 g; Kw. tł. nasy.: 34.70 g; W: 427.60 g; W tym cukry: 117.09 g; Bł.: 27.47 g; Sól: 6.75 g;	E: 2343.40 kcal; B: 78.76 g; T: 59.52 g; Kw. tł. nasy.: 28.78 g; W: 383.94 g; W tym cukry: 106.36 g; Bł.: 25.37 g; Sól: 5.84 g;	E: 1534.24 kcal; B: 49.21 g; T: 40.34 g; Kw. tł. nasy.: 20.37 g; W: 247.43 g; W tym cukry: 79.54 g; Bł.: 11.43 g; Sól: 2.73 g;	

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-15 do dnia 2024-01-21 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 JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ) Rukola 10 g Banan 100 g Papryka świeża 70 g	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ) Rukola 10 g Papryka świeża 70 g	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ) Rukola 10 g Papryka świeża 70 g	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ) Rukola 10 g Papryka świeża 70 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ) Sałata zielona 10 g Kefir 2% tł 150 ml (MLE) Pomidor b/skórki 70 g
II ŚN		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Pomidor 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) Ser żółty 50 g (MLE) 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 (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki () 200 g Kotlet drobiowy panierowany 90 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy. () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Marchewka z groszkiem oprószana*() 100 g (GLU PSZ, MLE) Kompot owocowy* z/c 250 ml Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g (JAJ, GOR)	Jarzynowa z zacierką ()-podstawa 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki () 200 g Kotlet drobiowy panierowany 90 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy. () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Marchewka z groszkiem oprószana*() 100 g (GLU PSZ, MLE) Kompot owocowy* z/c 250 ml Koktajl bananowy 250 ml (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ)	Jarzynowa z zacierką ()-podstawa 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki () 200 g Filet z kurczaka pieczony 80 g (GLU PSZ) Sos pietruszkowy. () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Koktajl bananowy 250 ml (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g (JAJ, GOR)	Jarzynowa z zacierką ()-podstawa 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki () 200 g Kotlet drobiowy panierowany 90 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy. () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Marchewka z groszkiem oprószana*() 100 g (GLU PSZ, MLE) Kompot owocowy* z/c 250 ml Koktajl bananowy 250 ml (MLE) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g (JAJ, GOR)	Jarzynowa z zacierką diety () 150 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki () 80 g Filet z kurczaka pieczony 60 g (GLU PSZ) Sos pietruszkowy. () 30 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Marchew oprószana z olejem () 50 g (GLU PSZ) Kompot owocowy* z/c 150 ml Koktajl bananowy 180 ml (MLE) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ)
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 Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 100 g (MLE) Sałata lodowa 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) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 100 g (MLE) Sałata lodowa 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) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ) Pomidor 70 g Sałata lodowa 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) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 100 g (MLE) Sałata lodowa 20 g	Płatki jęczmienne na mleku 150 ml (MLE, GLU JĘCZ) 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 Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 25 g (SOJ) Pomidor b/skórki 25 g Sałata lodowa 20 g
PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				
	E: 2217.84 kcal; B: 82.99 g; T: 77.27 g; Kw. tł. nasy.: 29.42 g; W: 310.79 g; W tym cukry: 80.11 g; Bł.: 31.79 g; Sól: 6.51 g;	E: 2618.75 kcal; B: 107.08 g; T: 98.17 g; Kw. tł. nasy.: 42.87 g; W: 342.23 g; W tym cukry: 104.49 g; Bł.: 33.47 g; Sól: 7.72 g;	E: 2683.29 kcal; B: 109.81 g; T: 98.31 g; Kw. tł. nasy.: 44.23 g; W: 355.38 g; W tym cukry: 109.57 g; Bł.: 31.63 g; Sól: 8.53 g;	E: 2424.47 kcal; B: 90.51 g; T: 81.41 g; Kw. tł. nasy.: 31.96 g; W: 345.40 g; W tym cukry: 106.38 g; Bł.: 31.73 g; Sól: 6.82 g;	E: 1499.06 kcal; B: 70.24 g; T: 45.50 g; Kw. tł. nasy.: 20.97 g; W: 207.69 g; W tym cukry: 79.44 g; Bł.: 14.64 g; Sól: 3.53 g;

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-15 do dnia 2024-01-21 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	
2024-01-17 środa	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ser topiony 50 g (MLE.) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) 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.) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ser topiony 50 g (MLE.) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Platki owsiane na mleku 150 ml (MLE, GLU OW.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 40 g (MLE.) Pomidor b/skórki 25 g Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Sałata zielona 20 g
	II ŚN		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 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.) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 150 ml	
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej () 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi z olejem () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty białej () 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi z olejem () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE.) Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi z olejem () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE.) Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi z olejem () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE.)	Ziemniaczana () 150 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 80 g (GLU JĘCZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 150 ml Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (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.) Paprykarz szczeciński 80 g (RYB, SOJ.) Sałata zielona 20 g Sałatka szwedzka () 70 g (GOR.) Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Ryba (miruna) po grecku (bez pieprzu) () 100 g (RYB, SEL.) 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.) Ryba (miruna) po grecku (bez pieprzu) () 100 g (RYB, SEL.) 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 z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g (SOJ, SEL.) Sałata zielona 20 g Sałatka szwedzka () 70 g (GOR.)	Platki owsiane na mleku 150 ml (MLE, GLU OW.) 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 z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 25 g (SOJ, SEL.) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 25 g
	PN	Banan 1szt. 1 szt				
	E: 2633.21 kcal; B: 92.18 g; T: 91.63 g; Kw. tł. nasy.: 37.87 g; W: 377.24 g; W tym cukry: 121.51 g; Bł.: 35.45 g; Sól: 8.90 g;	E: 2843.76 kcal; B: 114.35 g; T: 85.75 g; Kw. tł. nasy.: 31.30 g; W: 423.12 g; W tym cukry: 142.54 g; Bł.: 39.13 g; Sól: 7.25 g;	E: 2989.81 kcal; B: 113.88 g; T: 86.01 g; Kw. tł. nasy.: 34.27 g; W: 458.65 g; W tym cukry: 139.30 g; Bł.: 37.96 g; Sól: 7.77 g;	E: 2599.80 kcal; B: 88.86 g; T: 75.46 g; Kw. tł. nasy.: 36.56 g; W: 408.12 g; W tym cukry: 137.51 g; Bł.: 34.46 g; Sól: 8.48 g;	E: 1617.43 kcal; B: 57.73 g; T: 42.76 g; Kw. tł. nasy.: 19.15 g; W: 258.45 g; W tym cukry: 104.29 g; Bł.: 16.75 g; Sól: 2.96 g;	

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-15 do dnia 2024-01-21 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	
2024-01-18 czwartek	Śniadanie	jogurt naturalny 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 , Ser żółty 40 g (MLE , Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 20 g (SOJ , Pomidor 70 g Mix sałat 10 g	jogurt naturalny 100g 1 szt (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 , Twarożek 60 g (MLE , Pomidor 70 g Mix sałat 10 g	jogurt naturalny 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 , Twarożek 60 g (MLE , Pomidor 70 g Mix sałat 10 g	jogurt naturalny 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 , Twarożek 25 g (MLE , Pomidor b/skórki 25 g Mix sałat 10 g	
	II ŚN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ , GLU ŻYT , Masło extra 82% 10 g (MLE , Ser żółty 50 g (MLE , Mandarynka 150 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 , Ser żółty 50 g (MLE , Mandarynka 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Mandarynka 150 g		
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ , MLE , SEL , Makaron 200 g (GLU PSZ , Sos boloński z mięsa wp () 150 g (GLU PSZ , MLE , SEL , Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g (SEL , Bukiet warzyw gotowanych (brokuł, marchew, fasola)* 100 g (może zawierać : SEL , Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ , MLE , SEL , Makaron 200 g (GLU PSZ , Sos boloński z mięsa wp () 150 g (GLU PSZ , MLE , SEL , Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g (SEL , Bukiet warzyw gotowanych (brokuł, marchew, fasola)* 100 g (może zawierać : SEL , Kompot owocowy* z/c 250 ml Galaretki jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (MLE , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ , MLE , SEL , Makaron 200 g (GLU PSZ , Sos boloński () -dieta 150 g (GLU PSZ , SEL , Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g (SEL , Bukiet warzyw gotowanych (brokuł, marchew, fasola)* 100 g (może zawierać : SEL , Kompot owocowy* z/c 250 ml Galaretki jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (MLE , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ , MLE , SEL , Makaron 200 g (GLU PSZ , Sos boloński z mięsa wp () 150 g (GLU PSZ , MLE , SEL , Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g (SEL , Bukiet warzyw gotowanych (brokuł, marchew, fasola)* 100 g (może zawierać : SEL , Kompot owocowy* z/c 250 ml Galaretki jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (MLE , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 150 ml (GLU PSZ , MLE , SEL , Makaron 80 g (GLU PSZ , Sos boloński () -dieta 150 g (GLU PSZ , SEL , Surówka z selera i jabłka z olejem () 50 g (SEL , Bukiet warzyw gotowanych (brokuł, marchew, fasola)* 50 g (może zawierać : SEL , Kompot owocowy* z/c 150 ml Galaretki jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (MLE , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 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 , Paszтет z fasoli () 80 g (GLU PSZ , JAJ , Ogórek kiszony 70 g Mandarynka 150 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 , Paszтет z fasoli () 80 g (GLU PSZ , JAJ , Ogórek kiszony 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 , Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać : GLU PSZ , MLE , GOR , 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 , Paszтет z fasoli () 80 g (GLU PSZ , JAJ , Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 150 ml (GLU PSZ , 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 , Baton szynkowy z kurcząt 25 g (może zawierać : GLU PSZ , MLE , GOR , Pomidor b/skórki 25 g Sałata zielona 20 g
	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ , JAJ ,)				
	E: 2389.79 kcal; B: 84.76 g; T: 84.62 g; Kw. tł. nasy.: 34.64 g; W: 340.20 g; W tym cukry: 72.40 g; Bł.: 34.02 g; Sól: 7.20 g;	E: 2758.73 kcal; B: 102.06 g; T: 96.43 g; Kw. tł. nasy.: 39.35 g; W: 389.92 g; W tym cukry: 96.65 g; Bł.: 36.75 g; Sól: 6.98 g;	E: 2757.32 kcal; B: 98.93 g; T: 95.89 g; Kw. tł. nasy.: 40.65 g; W: 390.88 g; W tym cukry: 95.59 g; Bł.: 31.10 g; Sól: 7.43 g;	E: 2402.86 kcal; B: 86.28 g; T: 73.30 g; Kw. tł. nasy.: 27.90 g; W: 365.70 g; W tym cukry: 76.55 g; Bł.: 34.02 g; Sól: 5.99 g;	E: 1522.21 kcal; B: 59.89 g; T: 47.52 g; Kw. tł. nasy.: 18.73 g; W: 220.16 g; W tym cukry: 58.63 g; Bł.: 14.45 g; Sól: 2.76 g;	

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-15 do dnia 2024-01-21 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	
2024-01-19 piątek	Śniadanie	<p>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>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 2 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g</p>	<p>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 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 Pomidor 70 g</p>	<p>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>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 2 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g</p>	<p>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>) Twarożek 25 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g</p>	
	II ŚN	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Pomidor 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Pomidor 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml</p>	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 150 ml		
	Obiad	<p>Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki () 200 g Kotlet z ryby (Dorsz) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona z jogurtem 50 g (<u>MLE.</u>)</p>	<p>Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki () 200 g Kotlet z ryby (Dorsz) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Koktajl bananowy 250 ml (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona z jogurtem 50 g (<u>MLE.</u>)</p>	<p>Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 80 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Koktajl bananowy 250 ml (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona z jogurtem 50 g (<u>MLE.</u>)</p>	<p>Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki () 200 g Kotlet z ryby (Dorsz) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Koktajl bananowy 250 ml (<u>MLE.</u>) Sałata zielona z jogurtem 50 g (<u>MLE.</u>)</p>	<p>Krupnik jęczmienny () 150 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki () 80 g Pulpet z ryby (Dorsz) 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Warzywa po grecku () 50 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 150 ml Koktajl bananowy 180 ml (<u>MLE.</u>) Sałata zielona z jogurtem 50 g (<u>MLE.</u>)</p>
	Kolacja	<p>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 jaj z koperkiem 70 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Banan 100 g Pomidor 70 g</p>	<p>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 jaj z koperkiem 70 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g</p>	<p>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 jaj z koperkiem 70 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g</p>	<p>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 jaj z koperkiem 70 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g</p>	<p>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>) Pasta z jaj z koperkiem 30 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 70 g</p>
PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt					
	E: 2338.43 kcal; B: 84.30 g; T: 68.44 g; Kw. tł. nasy.: 27.93 g; W: 357.40 g; W tym cukry: 86.23 g; Bł.: 29.89 g; Sól: 5.75 g;	E: 2654.78 kcal; B: 101.06 g; T: 82.17 g; Kw. tł. nasy.: 31.93 g; W: 391.87 g; W tym cukry: 114.58 g; Bł.: 32.59 g; Sól: 7.32 g;	E: 2754.19 kcal; B: 104.46 g; T: 82.19 g; Kw. tł. nasy.: 35.50 g; W: 414.32 g; W tym cukry: 117.98 g; Bł.: 33.66 g; Sól: 7.75 g;	E: 2545.06 kcal; B: 91.82 g; T: 72.58 g; Kw. tł. nasy.: 30.48 g; W: 392.01 g; W tym cukry: 112.50 g; Bł.: 29.83 g; Sól: 6.06 g;	E: 1521.74 kcal; B: 58.53 g; T: 39.17 g; Kw. tł. nasy.: 19.24 g; W: 239.21 g; W tym cukry: 83.88 g; Bł.: 16.48 g; Sól: 2.63 g;	

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-15 do dnia 2024-01-21 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	
2024-01-20 sobota	Śniadanie	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JE CZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 70 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE) Roszponka 10 g Jabłko pieczone 150 g Pomidor 70 g	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JE CZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR) Roszponka 10 g Pomidor 70 g	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JE CZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR) Roszponka 10 g Pomidor 70 g	jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JE CZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 70 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE) Roszponka 10 g Pomidor 70 g	jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JE CZ) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Baton szynkowy z kurcząt 25 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR) Roszponka 10 g Pomidor b/skórki 25 g
		II ŚN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek 60 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 60 g (MLE) Dżem 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jabłko 150 g	
Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sytko 200 g Kociolek meksykański z kurczakiem i fasolą 350 g (SEL) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Dyńia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sytko 200 g Potrawka drobiowa z warzywami () 150 g (GLU PSZ, SEL) Buraczki oprószone () 100 g (GLU PSZ) Dyńia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Budyń o smaku śmietankowym z syropem o smaku malinowym 150 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sytko 200 g Potrawka drobiowa z warzywami () 150 g (GLU PSZ, SEL) Buraczki oprószone () 100 g (GLU PSZ) Dyńia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Budyń o smaku śmietankowym z syropem o smaku malinowym 150 g (MLE)	Koperkowa z ziemniakami () 150 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sytko 80 g Potrawka drobiowa z warzywami () 150 g (GLU PSZ, SEL) Buraczki oprószone () 50 g (GLU PSZ) Dyńia duszona z olejem* 50 g (GLU PSZ) Kompot owocowy* z/c 150 ml Budyń o smaku śmietankowym z syropem o smaku malinowym 150 g (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) Sałatka z makaronu z wędliną drobiową-postawowa 100 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, GOR) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (SOJ) 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) Sałatka z makaronu z poledwicą z majerankiem-dieta () 100 g (GLU PSZ, SOJ, SEL) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (SOJ) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 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 Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ) 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) Sałatka z makaronu z wędliną drobiową-postawowa 100 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, GOR) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (SOJ) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym* (bez pieprzu) 25 g (SEL) Sałata zielona 20 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 Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 25 g (SOJ) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym* (bez pieprzu) 25 g (SEL) Sałata zielona 20 g
PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt					
	E: 2296.71 kcal; B: 83.57 g; T: 70.75 g; Kw. tł. nasy.: 27.03 g; W: 341.40 g; W tym cukry: 77.91 g; Bł.: 32.74 g; Sól: 7.80 g;	E: 2510.16 kcal; B: 92.54 g; T: 67.45 g; Kw. tł. nasy.: 26.48 g; W: 395.37 g; W tym cukry: 121.87 g; Bł.: 32.02 g; Sól: 6.62 g;	E: 2569.88 kcal; B: 89.21 g; T: 71.17 g; Kw. tł. nasy.: 30.16 g; W: 403.88 g; W tym cukry: 119.96 g; Bł.: 29.79 g; Sól: 7.36 g;	E: 2360.00 kcal; B: 82.91 g; T: 66.14 g; Kw. tł. nasy.: 27.12 g; W: 368.65 g; W tym cukry: 91.34 g; Bł.: 31.06 g; Sól: 7.25 g;	E: 1438.78 kcal; B: 56.41 g; T: 37.82 g; Kw. tł. nasy.: 16.56 g; W: 223.61 g; W tym cukry: 72.93 g; Bł.: 17.23 g; Sól: 3.18 g;	

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-15 do dnia 2024-01-21 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	
2024-01-21 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE.) Rzepa biała 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE.) Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 50 g (SOJ, SEL.) Rzepa biała 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) 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.) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 50 g (SOJ, SEL.) Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) 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.) Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE.) Rzepa biała 70 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE.)	Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 40 g (SOJ, SEL.) Pomidor b/skórki 25 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) 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, S02.)	
	Obiad	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki () 200 g Kotlet schabowy 90 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, S02.)	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki () 200 g Kotlet schabowy 90 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 () 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 () 200 g Kotlet schabowy 90 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 () 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 JĘCZ.) 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	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt					
	E: 2277.56 kcal; B: 86.62 g; T: 67.18 g; Kw. tł. nasy.: 24.75 g; W: 342.15 g; W tym cukry: 78.23 g; Bł.: 29.80 g; Sól: 6.47 g;	E: 2386.65 kcal; B: 91.79 g; T: 72.01 g; Kw. tł. nasy.: 25.91 g; W: 357.49 g; W tym cukry: 109.96 g; Bł.: 32.25 g; Sól: 7.34 g;	E: 2443.16 kcal; B: 98.03 g; T: 69.72 g; Kw. tł. nasy.: 29.75 g; W: 371.19 g; W tym cukry: 108.84 g; Bł.: 31.62 g; Sól: 8.15 g;	E: 2390.79 kcal; B: 91.56 g; T: 69.33 g; Kw. tł. nasy.: 25.96 g; W: 361.62 g; W tym cukry: 89.59 g; Bł.: 30.29 g; Sól: 6.61 g;	E: 1708.76 kcal; B: 71.85 g; T: 54.96 g; Kw. tł. nasy.: 22.06 g; W: 236.74 g; W tym cukry: 72.24 g; Bł.: 14.17 g; Sól: 3.66 g;	

<nazwa jednostki>

<ulica>, <kod>

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 JEĆZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odż.:

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