

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-08 do dnia 2024-01-14 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		
2024-01-08 poniedziałek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 70 g Mix sałat 10 g	Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ, SEL</b> ) Pomidor 70 g Mix sałat 10 g	Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ, SEL</b> ) Pomidor 70 g Mix sałat 10 g	Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 70 g Mix sałat 10 g	Kasza manna na mleku 150 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalnej 25 g ( <b>SOJ, SEL</b> ) Pomidor b/skórki 25 g Mix sałat 10 g	
		II ŚN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 20 g	Jabłko 150 g		
		Obiad	Brokułowa z ryżem ( ) 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ziemniaki ( ) 200 g Gulasz warzywny z ciecierzycą, ( ) 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Surówka z marchwi z olejem ( ) 100 g Surówka z selera i jabłka b/c ( ) 100 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02</b> )	Brokułowa z ryżem ( ) 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ziemniaki ( ) 200 g Gulasz warzywny z ciecierzycą, ( ) 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Surówka z marchwi z olejem ( ) 100 g Surówka z selera i jabłka b/c ( ) 100 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02</b> ) Kakao z mlekiem 250 ml ( <b>MLE</b> )	Brokułowa z ryżem ( ) 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ziemniaki ( ) 200 g Pulpet drobiowy 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos koperkowy * 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Surówka z marchwi z olejem ( ) 100 g Surówka z selera i jabłka b/c ( ) 100 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02</b> ) Kakao z mlekiem 250 ml ( <b>MLE</b> )	Brokułowa z ryżem ( ) 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Pierogi leniwe z masłem ( ) 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Surówka z marchwi z olejem ( ) 100 g Surówka z selera i jabłka b/c ( ) 100 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02</b> )	Brokułowa z ryżem ( ) 150 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Pierogi leniwe z masłem ( ) 200 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Surówka z marchwi z olejem ( ) 50 g Cukinia pieczona z olejem * 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02</b> )
		Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z makreli wędzonej* z warzywami ( ) 70 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE</b> ) Ryba (miruna) po grecku (bez pieprzu) ( ) 100 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g ( <b>MLE</b> ) Ryba (miruna) po grecku (bez pieprzu) ( ) 100 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z makreli wędzonej* z warzywami ( ) 70 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g	Kasza manna na mleku 150 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 25 g
		PN	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt				
	E: 2471.50 kcal; B: 75.56 g; T: 73.99 g; Kw. tł. nasy.: 31.20 g; W: 369.95 g; W tym cukry: 98.45 g; Bł.: 41.51 g; Sól: 8.61 g;	E: 2781.69 kcal; B: 104.36 g; T: 89.48 g; Kw. tł. nasy.: 40.28 g; W: 405.18 g; W tym cukry: 128.53 g; Bł.: 43.52 g; Sól: 8.55 g;	E: 2942.26 kcal; B: 112.87 g; T: 100.30 g; Kw. tł. nasy.: 46.33 g; W: 412.39 g; W tym cukry: 122.89 g; Bł.: 34.45 g; Sól: 9.31 g;	E: 2630.25 kcal; B: 84.48 g; T: 84.66 g; Kw. tł. nasy.: 41.86 g; W: 376.93 g; W tym cukry: 119.57 g; Bł.: 33.84 g; Sól: 7.65 g;	E: 1640.81 kcal; B: 54.91 g; T: 49.56 g; Kw. tł. nasy.: 24.74 g; W: 247.98 g; W tym cukry: 86.36 g; Bł.: 14.23 g; Sól: 2.88 g;		

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-08 do dnia 2024-01-14 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		
2024-01-09 wtorek	Śniadanie	Kefir 2% tł 200 ml ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JE CZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</b> ) Ogórek kiszony 70 g Gruszka 150 g Sałata zielona 20 g	Kefir 2% tł 200 ml ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Baton szynkowy z kurcząt 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</b> ) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 20 g	Kefir 2% tł 200 ml ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JE CZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Baton szynkowy z kurcząt 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</b> ) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Jogurt owoce leśne 100g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JE CZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</b> ) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 20 g	Jogurt owoce leśne 100g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JE CZ</b> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Baton szynkowy z kurcząt 25 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</b> ) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	
	II ŚN		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek 50 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek 50 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Gruszka 150 g		
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Bitka z szynki wieprzowej 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos szpinakowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Sałata zielona z kefirem 50 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Bitka z szynki wieprzowej 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos szpinakowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Sałata zielona z kefirem 50 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Kasza manna z jabłkiem prażonym 150 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Bitka z szynki wieprzowej 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos szpinakowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Sałata zielona z kefirem 50 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Kasza manna z jabłkiem prażonym 150 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Bitka z szynki wieprzowej 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos szpinakowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Sałata zielona z kefirem 50 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Kasza manna z jabłkiem prażonym 150 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )	Solferino () 150 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Makaron 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Klopsik wieprzowy 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos szpinakowy* 30 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Dyńia duszona z olejem* 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sałata zielona z kefirem 50 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy* z/c 150 ml Kasza manna z jabłkiem prażonym 150 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE</b> ) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g ( <b>MLE</b> ) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 150 ml ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 25 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Pomidor b/skórki 25 g Sałata zielona 20 g	
	PN	Banan 1szt. 1 szt					
	E: 2251.06 kcal; B: 92.90 g; T: 66.01 g; Kw. tł. nasy.: 28.07 g; W: 333.49 g; W tym cukry: 104.17 g; Bł.: 27.27 g; Sól: 7.96 g;	E: 2459.77 kcal; B: 98.87 g; T: 74.81 g; Kw. tł. nasy.: 29.17 g; W: 361.89 g; W tym cukry: 134.59 g; Bł.: 27.46 g; Sól: 7.69 g;	E: 2741.11 kcal; B: 103.91 g; T: 84.60 g; Kw. tł. nasy.: 34.12 g; W: 405.20 g; W tym cukry: 146.01 g; Bł.: 27.59 g; Sól: 7.52 g;	E: 2354.29 kcal; B: 94.84 g; T: 66.66 g; Kw. tł. nasy.: 27.81 g; W: 357.56 g; W tym cukry: 112.73 g; Bł.: 28.16 g; Sól: 8.01 g;	E: 1667.59 kcal; B: 64.11 g; T: 47.15 g; Kw. tł. nasy.: 20.01 g; W: 254.94 g; W tym cukry: 106.16 g; Bł.: 16.55 g; Sól: 3.19 g;		

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-08 do dnia 2024-01-14 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	
2024-01-10 środa	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 150 g Ketchup 20 g ( <b>SEL.</b> ) Rukola 10 g	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 150 g Ketchup 20 g ( <b>SEL.</b> ) Rukola 10 g	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 150 g Ketchup 20 g ( <b>SEL.</b> ) Rukola 10 g	Platki owsiane na mleku 150 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 40 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Rukola 10 g	
	II ŚN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Salata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Salata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Galaretką o smaku truskawkowym 150 g		
	Obiad	Grysikowa () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Cwikła z chrzanem () 100 g ( <b>MLE, SO2.</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Grysikowa () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Cwikła z chrzanem () 100 g ( <b>MLE, SO2.</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Budyń o smaku waniliowym z syropem o smaku malinowym z/c 150 ml ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Cwikła z chrzanem () 100 g ( <b>MLE, SO2.</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Budyń o smaku waniliowym z syropem o smaku malinowym z/c 150 ml ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Cwikła z chrzanem () 100 g ( <b>MLE, SO2.</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Budyń o smaku waniliowym z syropem o smaku malinowym z/c 150 ml ( <b>MLE.</b> )	Grysikowa () 150 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki () 80 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Brokuł gotowany* 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml Budyń o smaku waniliowym z syropem o smaku malinowym z/c 150 ml ( <b>MLE.</b> )
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Paszтет z soczewicy () 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Salata zielona 20 g Pomidorki koktajlowe 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE, JAJ.</b> ) Salata zielona 20 g Pomidorki koktajlowe 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g ( <b>MLE, JAJ.</b> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Salata zielona 20 g Pomidorki koktajlowe 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Paszтет z soczewicy () 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Salata zielona 20 g Pomidorki koktajlowe 70 g	Platki owsiane na mleku 150 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 25 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Salata zielona 20 g Pomidor b/skórki 25 g
PN	Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: ORZ, SEZ.</b> )					
	E: 2525.48 kcal; B: 100.75 g; T: 78.80 g; Kw. tł. nasy.: 37.07 g; W: 366.15 g; W tym cukry: 96.28 g; Bł.: 36.09 g; Sól: 7.93 g;	E: 2775.47 kcal; B: 107.96 g; T: 87.83 g; Kw. tł. nasy.: 38.99 g; W: 402.80 g; W tym cukry: 128.17 g; Bł.: 38.31 g; Sól: 8.84 g;	E: 2736.15 kcal; B: 102.30 g; T: 83.47 g; Kw. tł. nasy.: 42.30 g; W: 406.76 g; W tym cukry: 126.79 g; Bł.: 34.11 g; Sól: 10.67 g;	E: 2684.28 kcal; B: 101.68 g; T: 78.82 g; Kw. tł. nasy.: 37.07 g; W: 404.52 g; W tym cukry: 108.73 g; Bł.: 36.12 g; Sól: 7.86 g;	E: 1563.90 kcal; B: 65.28 g; T: 38.76 g; Kw. tł. nasy.: 18.90 g; W: 243.63 g; W tym cukry: 77.02 g; Bł.: 16.77 g; Sól: 3.81 g;	

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-08 do dnia 2024-01-14 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	
2024-01-11 czwartek	Śniadanie	jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> , Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE</b> , <b>GLU ŻYT</b> , <b>GLU JECZ</b> , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> <b>PSZ</b> , <b>GLU ŻYT</b> , Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> , Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> , Twarożek 60 g ( <b>MLE</b> , Miód (25g) 2 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g	jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> , Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE</b> , <b>GLU ŻYT</b> , <b>GLU JECZ</b> , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> <b>PSZ</b> , <b>GLU ŻYT</b> , Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ</b> , Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> , Twarożek 60 g ( <b>MLE</b> , Miód (25g) 2 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g	jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> , Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE</b> , <b>GLU ŻYT</b> , <b>GLU JECZ</b> , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ</b> , <b>GLU ŻYT</b> , Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> , Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> , Twarożek 60 g ( <b>MLE</b> , Miód (25g) 2 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g	jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> , Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml ( <b>MLE</b> , <b>GLU ŻYT</b> , <b>GLU JECZ</b> , Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU</b> <b>PSZ</b> , Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> , Twarożek 60 g ( <b>MLE</b> , Miód (25g) 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 25 g	
		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> <b>PSZ</b> , <b>GLU ŻYT</b> , Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> , Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g ( <b>SOJ</b> , <b>może</b> <b>zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL,</b> <b>GOR, SEZ</b> , Sałata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> <b>PSZ</b> , <b>GLU ŻYT</b> , Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> , Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g ( <b>SOJ</b> , <b>może</b> <b>zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL,</b> <b>GOR, SEZ</b> , Sałata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koktajl bananowy 250 ml ( <b>MLE</b> ,)	Koktajl bananowy 180 ml ( <b>MLE</b> ,)	
	Barszcz biały z ziemniakami ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</b> , Gołąbki z ryżem i wieprzowiną 250 g ( <b>JAJ</b> , Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ</b> , Cukinia pieczona z olejem * 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem ( ) 100 g ( <b>SEL</b> , Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</b> , Gołąbki z ryżem i wieprzowiną 250 g ( <b>JAJ</b> , Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ</b> , Cukinia pieczona z olejem * 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem ( ) 100 g ( <b>SEL</b> , Kompot owocowy* z/c 250 ml Koktajl bananowy 250 ml ( <b>MLE</b> , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</b> , Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami ( ) 350 g ( <b>SEL</b> , Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ</b> , Surówka z selera i jabłka z olejem ( ) 100 g ( <b>SEL</b> , Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Koktajl bananowy 250 ml ( <b>MLE</b> , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</b> , Gołąbki z ryżem i wieprzowiną 250 g ( <b>JAJ</b> , Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ</b> , Cukinia pieczona z olejem * 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem ( ) 100 g ( <b>SEL</b> , Kompot owocowy* z/c 250 ml Biszkopty b/m 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ</b> ,)	Barszcz biały z ziemniakami ( ) 150 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</b> , Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami ( ) 150 g ( <b>SEL</b> , Sos pomidorowy 30 ml ( <b>GLU PSZ</b> , Surówka z selera i jabłka z olejem ( ) 50 g ( <b>SEL</b> , Cukinia pieczona z olejem * 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml Biszkopty b/m 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ</b> ,)	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> <b>PSZ, GLU ŻYT</b> , Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> , Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> , Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ</b> , Sałatka jarzynowa ( ) 100 g ( <b>JAJ, MLE,</b> <b>SEL, GOR</b> , Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ</b> , Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE</b> , Baton szynkowy z kurcząt 50 g ( <b>może</b> <b>zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</b> , Sałatka jarzynowa ( ) 100 g ( <b>JAJ, MLE,</b> <b>SEL, GOR</b> , Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> <b>PSZ, GLU ŻYT</b> , Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> , Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g ( <b>MLE</b> , Baton szynkowy z kurcząt 50 g ( <b>może</b> <b>zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</b> , Sałatka jarzynowa - dieta ( ) 100 g ( <b>MLE,</b> <b>SEL</b> , Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> <b>PSZ, GLU ŻYT</b> , Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> , Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> , Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ</b> , Sałatka jarzynowa - dieta ( ) 100 g ( <b>MLE,</b> <b>SEL</b> , Sałata zielona 20 g	Zacierka na mleku 150 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> <b>MLE</b> , Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU</b> <b>PSZ</b> , Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> , Baton szynkowy z kurcząt 25 g ( <b>może</b> <b>zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</b> , Sałatka jarzynowa - dieta ( ) 50 g ( <b>MLE,</b> <b>SEL</b> , Sałata zielona 20 g
	PN	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt				
	E: 2327.10 kcal; B: 74.79 g; T: 78.27 g; Kw. tł. nasy.: 29.46 g; W: 346.78 g; W tym cukry: 97.97 g; Bł.: 34.12 g; Sól: 6.41 g;	E: 2633.60 kcal; B: 93.45 g; T: 90.29 g; Kw. tł. nasy.: 31.02 g; W: 380.51 g; W tym cukry: 125.07 g; Bł.: 36.55 g; Sól: 7.84 g;	E: 2955.70 kcal; B: 99.28 g; T: 96.00 g; Kw. tł. nasy.: 35.08 g; W: 441.66 g; W tym cukry: 120.51 g; Bł.: 35.95 g; Sól: 8.11 g;	E: 2480.73 kcal; B: 84.80 g; T: 76.82 g; Kw. tł. nasy.: 31.06 g; W: 377.67 g; W tym cukry: 104.85 g; Bł.: 33.20 g; Sól: 6.42 g;	E: 1663.63 kcal; B: 61.51 g; T: 50.25 g; Kw. tł. nasy.: 20.36 g; W: 247.42 g; W tym cukry: 73.65 g; Bł.: 14.31 g; Sól: 2.73 g;	

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-08 do dnia 2024-01-14 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	
2024-01-12 piątek	<b>Śniadanie</b>	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Ketchup 20 g ( <b>SEL.</b> ) Mandarynka 150 g Rozszponka 10 g Papryka konserwowa 70 g	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Ketchup 20 g ( <b>SEL.</b> ) Mandarynka 150 g Rozszponka 10 g Papryka konserwowa 70 g	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Ketchup 20 g ( <b>SEL.</b> ) Jabłko 150 g Rozszponka 10 g Pomidor 70 g	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Ketchup 20 g ( <b>SEL.</b> ) Mandarynka 150 g Rozszponka 10 g Pomidor 70 g	Platki owsiane na mleku 150 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 25 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Mandarynka 150 g Rozszponka 10 g Pomidor b/skórki 25 g
	<b>II ŚN</b>		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sałata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sałata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Galaretką o smaku pomarańczowym z owocami 150 g	
	<b>Obiad</b>	Dyniowa z makaronem ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki ( ) 200 g Ryba smażona (Dorsz) 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem ( ) 100 g Szpinaż gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki ( ) 200 g Ryba smażona (Dorsz) 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Szpinaż gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Kasza manna z jabłkiem prażonym 150 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki ( ) 200 g Pulpet z ryby (Dorsz) 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Sos koperkowy. ( ) 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Szpinaż gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Marchew gotowana z olejem ( ) 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Kasza manna z jabłkiem prażonym 150 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki ( ) 200 g Ryba smażona (Dorsz) 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem ( ) 100 g Szpinaż gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Kasza manna z jabłkiem prażonym 150 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )	Dyniowa z makaronem ( ) 150 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki ( ) 80 g Pulpet z ryby (Dorsz) 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Sos koperkowy. ( ) 30 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Szpinaż gotowany z olejem* 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Marchew gotowana z olejem ( ) 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml Kasza manna z jabłkiem prażonym 150 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )
	<b>Kolacja</b>	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj z natką pietruszki 70 g ( <b>JAJ, MLE, GOR.</b> ) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj z natką pietruszki 70 g ( <b>JAJ, MLE, GOR.</b> ) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj z natką pietruszki 70 g ( <b>JAJ, MLE, GOR.</b> ) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj z natką pietruszki 70 g ( <b>JAJ, MLE, GOR.</b> ) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Platki owsiane na mleku 150 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj z natką pietruszki 30 g ( <b>JAJ, MLE, GOR.</b> ) Pomidor b/skórki 25 g Sałata zielona 20 g
	<b>PN</b>	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				
	E: 2419.57 kcal; B: 92.57 g; T: 86.25 g; Kw. tł. nasy.: 37.23 g; W: 329.79 g; W tym cukry: 84.11 g; Bł.: 33.25 g; Sól: 7.30 g;	E: 2766.91 kcal; B: 106.72 g; T: 101.58 g; Kw. tł. nasy.: 41.50 g; W: 370.91 g; W tym cukry: 113.84 g; Bł.: 36.85 g; Sól: 7.57 g;	E: 2857.78 kcal; B: 104.35 g; T: 100.30 g; Kw. tł. nasy.: 45.52 g; W: 399.82 g; W tym cukry: 119.07 g; Bł.: 37.82 g; Sól: 8.33 g;	E: 2653.69 kcal; B: 100.02 g; T: 87.54 g; Kw. tł. nasy.: 38.28 g; W: 378.47 g; W tym cukry: 103.69 g; Bł.: 33.77 g; Sól: 6.95 g;	E: 1491.84 kcal; B: 56.68 g; T: 39.89 g; Kw. tł. nasy.: 18.51 g; W: 233.63 g; W tym cukry: 73.56 g; Bł.: 17.84 g; Sól: 3.09 g;	



<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-08 do dnia 2024-01-14 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	
2024-01-13 sobota	Śniadanie	Kefir 2% tł 200 ml ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw oslonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ</b> ) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 20 g	Kefir 2% tł 200 ml ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Baton szynkowy z kurczą 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</b> ) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 20 g	Kefir 2% tł 200 ml ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Baton szynkowy z kurczą 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</b> ) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw oslonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Baton szynkowy z kurczą 25 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</b> ) Pomidor b/skórki 25 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek 50 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek 50 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Kakao z mlekiem 250 ml ( <b>MLE</b> ) Biszkopty b/m 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ</b> )	Kakao z mlekiem 150 ml ( <b>MLE</b> ) Biszkopty b/m 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ</b> )
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ</b> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sałatka szwedzka () 100 g ( <b>GOR</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ</b> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sałatka szwedzka () 100 g ( <b>GOR</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Kakao z mlekiem 250 ml ( <b>MLE</b> ) Biszkopty b/m 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ</b> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Kakao z mlekiem 250 ml ( <b>MLE</b> ) Biszkopty b/m 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ</b> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sałatka szwedzka () 100 g ( <b>GOR</b> ) 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 ( <b>MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 80 g ( <b>GLU JECZ</b> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 50 g Cukinia pieczona 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędz,parz w oslonce niejadalnej) 70 g ( <b>SOJ</b> ) Ketchup 10 g ( <b>SEL</b> ) Sałata zielona 20 g Jabłko 150 g Pomidor 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <b>SOJ</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <b>SOJ</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędz,parz w oslonce niejadalnej) 70 g ( <b>SOJ</b> ) Ketchup 10 g ( <b>SEL</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g	Ryż na mleku 150 ml ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 25 g ( <b>SOJ</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 25 g
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt				
	E: 2340.17 kcal; B: 88.26 g; T: 85.22 g; Kw. tł. nasy.: 33.97 g; W: 317.66 g; W tym cukry: 73.44 g; Bł.: 35.35 g; Sól: 10.11 g;	E: 2680.89 kcal; B: 109.02 g; T: 84.96 g; Kw. tł. nasy.: 30.86 g; W: 383.93 g; W tym cukry: 117.62 g; Bł.: 35.23 g; Sól: 9.50 g;	E: 2789.61 kcal; B: 102.38 g; T: 94.09 g; Kw. tł. nasy.: 35.73 g; W: 396.10 g; W tym cukry: 121.29 g; Bł.: 33.16 g; Sól: 7.77 g;	E: 2613.96 kcal; B: 94.81 g; T: 90.28 g; Kw. tł. nasy.: 35.62 g; W: 366.73 g; W tym cukry: 96.34 g; Bł.: 33.63 g; Sól: 9.06 g;	E: 1643.07 kcal; B: 67.88 g; T: 54.24 g; Kw. tł. nasy.: 21.00 g; W: 224.55 g; W tym cukry: 71.36 g; Bł.: 14.22 g; Sól: 3.30 g;	

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-08 do dnia 2024-01-14 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		
2024-01-14 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 z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadanej 50 g ( <u>SOJ, SEL.</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 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadanej 50 g ( <u>SOJ, SEL.</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 z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadanej 50 g ( <u>SOJ, SEL.</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 z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadanej 25 g ( <u>SOJ, SEL.</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 () 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 () 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 Galaretka 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 () 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 Galaretka 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 () 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 Galaretka jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g ( <u>MLE.</u> )	Rosół z makaronem () 150 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki () 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 Galaretka 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	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> ) 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, S02.</u> )					
	E: 2504.66 kcal; B: 120.18 g; T: 90.04 g; Kw. tł. nasy.: 33.36 g; W: 313.69 g; W tym cukry: 77.17 g; Bł.: 28.12 g; Sól: 6.62 g;	E: 2822.24 kcal; B: 134.90 g; T: 100.87 g; Kw. tł. nasy.: 36.75 g; W: 353.99 g; W tym cukry: 93.67 g; Bł.: 28.30 g; Sól: 6.67 g;	E: 2961.56 kcal; B: 136.70 g; T: 105.93 g; Kw. tł. nasy.: 40.70 g; W: 374.88 g; W tym cukry: 87.64 g; Bł.: 27.64 g; Sól: 7.61 g;	E: 2585.83 kcal; B: 125.14 g; T: 88.96 g; Kw. tł. nasy.: 33.72 g; W: 332.93 g; W tym cukry: 76.98 g; Bł.: 28.04 g; Sól: 6.92 g;	E: 1528.44 kcal; B: 61.35 g; T: 42.54 g; Kw. tł. nasy.: 18.69 g; W: 229.72 g; W tym cukry: 58.28 g; Bł.: 15.47 g; Sól: 3.22 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,