

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 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	
2024-02-19 poniedziałek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</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>) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek kiszony 70 g Rukola 10 g	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek kiszony 70 g Rukola 10 g	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</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>) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor b/skórki 70 g Rukola 10 g	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</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>) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek kiszony 70 g Rukola 10 g	Kasza manna na mleku 150 ml (<u>GLUPSZ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 25 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor b/skórki 25 g Rukola 10 g
		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>) Dżem 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml			Galaretką o smaku cytrynowym 150 g	
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Naleśniki z serem 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Fasolowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Naleśniki z serem 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ.</u>) Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami*() 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Naleśniki z serem 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ.</u>) Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Naleśniki z serem 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, 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>) Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u>)	Dyniowa z ziemniakami*() 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Twaróg półtusty 30 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy* z/c 150 ml Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>) Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u>)
		Kolaja	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>) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 70 g Salata 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 70 g Salata 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 70 g Salata 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 20 g
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2289.79 kcal; Białko ogółem: 93.05 g; Tłuszcz: 64.50 g; Kw. tł. nasy.: 29.40 g; Węglowodany ogółem: 344.59 g; W tym cukry: 84.86 g; Błonnik pok.: 26.68 g; Sól: 7.42 g;	Wartość energetyczna: 2881.02 kcal; Białko ogółem: 112.22 g; Tłuszcz: 86.11 g; Kw. tł. nasy.: 37.06 g; Węglowodany ogółem: 425.72 g; W tym cukry: 131.00 g; Błonnik pok.: 30.96 g; Sól: 7.97 g;	Wartość energetyczna: 2905.42 kcal; Białko ogółem: 105.65 g; Tłuszcz: 86.06 g; Kw. tł. nasy.: 38.95 g; Węglowodany ogółem: 434.67 g; W tym cukry: 133.56 g; Błonnik pok.: 25.57 g; Sól: 7.62 g;	Wartość energetyczna: 2534.54 kcal; Białko ogółem: 100.41 g; Tłuszcz: 66.63 g; Kw. tł. nasy.: 30.13 g; Węglowodany ogółem: 392.94 g; W tym cukry: 90.66 g; Błonnik pok.: 26.68 g; Sól: 7.53 g;	Wartość energetyczna: 1483.49 kcal; Białko ogółem: 54.60 g; Tłuszcz: 37.90 g; Kw. tł. nasy.: 19.81 g; Węglowodany ogółem: 233.22 g; W tym cukry: 52.36 g; Błonnik pok.: 10.73 g; Sól: 2.39 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 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	
2024-02-20 wtorek	Śniadanie	Kefir 2% tł 200 ml (<u>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>) Miód (25g) 2 szt Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Pomidorki koktajlowe 70 g	Kefir 2% tł 200 ml (<u>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>) Miód (25g) 2 szt Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidorki koktajlowe 70 g	Kefir 2% tł 200 ml (<u>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>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 2 szt Pomidorki koktajlowe 70 g	Kefir 2% tł 200 ml (<u>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>) Miód (25g) 2 szt Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidorki koktajlowe 70 g	jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>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>) Miód (25g) 1 szt Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 25 g
	II ŚN		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos meksykański 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos meksykański 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>) Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>) Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos meksykański 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g	Brokułowa z ziemniakami () 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 80 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Klopsik wieprzowy 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny () 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml Dynia duszona z olejem* 50 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>) Galaretką drobiowa z udźca kurczaka () 100 g (<u>SEL.</u>) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 100 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g	Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Galaretką drobiowa z udźca kurczaka () 100 g (<u>SEL.</u>) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 100 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Salata zielona 20 g	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>) Galaretką drobiowa z udźca kurczaka () 100 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 70 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Salata 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>) Galaretką drobiowa z udźca kurczaka () 100 g (<u>SEL.</u>) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 100 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g	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 królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 55 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Pomidor b/skórki 25 g Zacierka na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Salata zielona 20 g
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt				
	Wartość energetyczna: 2220.44 kcal; Białko ogółem: 88.23 g; Tłuszcz: 57.87 g; Kw. tł. nasy.: 27.25 g; Węglowodany ogółem: 350.87 g; W tym cukry: 84.64 g; Błonnik pok.: 35.86 g; Sól: 5.39 g;	Wartość energetyczna: 2675.54 kcal; Białko ogółem: 102.44 g; Tłuszcz: 75.71 g; Kw. tł. nasy.: 32.78 g; Węglowodany ogółem: 411.98 g; W tym cukry: 110.27 g; Błonnik pok.: 38.89 g; Sól: 6.61 g;	Wartość energetyczna: 2771.74 kcal; Białko ogółem: 101.35 g; Tłuszcz: 76.97 g; Kw. tł. nasy.: 33.06 g; Węglowodany ogółem: 430.60 g; W tym cukry: 105.87 g; Błonnik pok.: 35.18 g; Sól: 7.13 g;	Wartość energetyczna: 2330.99 kcal; Białko ogółem: 88.38 g; Tłuszcz: 57.99 g; Kw. tł. nasy.: 27.37 g; Węglowodany ogółem: 378.39 g; W tym cukry: 104.18 g; Błonnik pok.: 36.48 g; Sól: 5.42 g;	Wartość energetyczna: 1568.35 kcal; Białko ogółem: 62.12 g; Tłuszcz: 43.82 g; Kw. tł. nasy.: 19.09 g; Węglowodany ogółem: 236.97 g; W tym cukry: 76.66 g; Błonnik pok.: 16.64 g; Sól: 3.45 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 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	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 pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR,</u>) Mix sałat 10 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 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR,</u>) Mix sałat 10 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 pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR,</u>) Mix sałat 10 g Pomidor 70 g	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 pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR,</u>) Mix sałat 10 g Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Pomidor 70 g	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 pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR,</u>) Mix sałat 10 g Płatki owsiane na mleku 150 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Pomidor b/skórki 25 g
II ŚN		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			Banan 200 g
2024-02-21 środa Obiad	Pieczarkowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki () 200 g Pulpet drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pietruszkowy. () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Surówka z marchwi i chrzanu () 100 g (<u>MLE, SO2,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Salatka szwedzka () 100 g (<u>GOR,</u>) Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (<u>MLE,</u>)	Pieczarkowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki () 200 g Pulpet drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pietruszkowy. () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Surówka z marchwi i chrzanu () 100 g (<u>MLE, SO2,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Budyń o smaku waniliowym z syropem o smaku malinowym 150 ml (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Salatka szwedzka () 100 g (<u>GOR,</u>)	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki () 200 g Pulpet drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</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 Budyń o smaku waniliowym z syropem o smaku malinowym 150 ml (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Salata zielona z kefirem 50 g (<u>MLE,</u>)	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki () 200 g Pulpet drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pietruszkowy. () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Surówka z marchwi () 100 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Budyń o smaku waniliowym z syropem o smaku malinowym 150 ml (<u>MLE,</u>) Salatka szwedzka () 100 g (<u>GOR,</u>)	Jarzynowa z makaronem dieta () 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki () 80 g Pulpet drobiowy 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</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 Budyń o smaku waniliowym z syropem o smaku malinowym 150 ml (<u>MLE,</u>) Salata zielona z kefirem 50 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>) Paprykarz szczeciński 80 g (<u>RYB, SOJ,</u>) Ogórek kiszony 70 g Salata 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>) Ryba (miruna) po grecku (bez pieprzu) () 100 g (<u>RYB, SEL,</u>) Pomidor 70 g Salata 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>) Ryba (miruna) po grecku (bez pieprzu) () 100 g (<u>RYB, SEL,</u>) Pomidor 70 g Salata 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>) Paprykarz szczeciński 80 g (<u>RYB, SOJ,</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 20 g	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>) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 25 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Pomidor b/skórki 25 g Kasza kukurydziana na mleku 150 ml (<u>MLE,</u>) Salata zielona 20 g
PN			Banan 1szt. 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2344.80 kcal; Białko ogółem: 86.93 g; Tłuszcz: 68.45 g; Kw. tł. nasy.: 29.46 g; Węglowodany ogółem: 361.29 g; W tym cukry: 124.78 g; Błonnik pok.: 29.15 g; Sól: 9.60 g;	Wartość energetyczna: 2678.57 kcal; Białko ogółem: 101.27 g; Tłuszcz: 89.83 g; Kw. tł. nasy.: 43.25 g; Węglowodany ogółem: 385.94 g; W tym cukry: 149.54 g; Błonnik pok.: 33.52 g; Sól: 8.61 g;	Wartość energetyczna: 2809.75 kcal; Białko ogółem: 100.46 g; Tłuszcz: 95.53 g; Kw. tł. nasy.: 43.98 g; Węglowodany ogółem: 406.22 g; W tym cukry: 145.33 g; Błonnik pok.: 32.21 g; Sól: 8.57 g;	Wartość energetyczna: 2520.22 kcal; Białko ogółem: 87.31 g; Tłuszcz: 68.30 g; Kw. tł. nasy.: 29.09 g; Węglowodany ogółem: 407.89 g; W tym cukry: 166.59 g; Błonnik pok.: 33.58 g; Sól: 8.72 g;	Wartość energetyczna: 1631.93 kcal; Białko ogółem: 57.08 g; Tłuszcz: 40.75 g; Kw. tł. nasy.: 19.60 g; Węglowodany ogółem: 268.61 g; W tym cukry: 135.89 g; Błonnik pok.: 16.75 g; Sól: 3.51 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 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
2024-02-22 czwartek	Śniadanie	jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</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>) Papryka świeża 70 g Salata zielona 20 g	jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 70 g Salata zielona 20 g	jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</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.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 20 g	jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</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>) Papryka świeża 70 g Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 25 g jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g
	II ŚN			Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Szynka dębowa łopatką wieprzową wędzoną parzoną z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.</u>)		Biskopki b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u>)
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Fasolka po bretońsku 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jabłko 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g (<u>SEL, GLU JEJCZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Galaretko o smaku cytrynowym 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g (<u>SEL, GLU JEJCZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Galaretko o smaku cytrynowym 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g (<u>SEL, GLU JEJCZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Galaretko o smaku cytrynowym 150 g	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 200 g (<u>SEL, GLU JEJCZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* z/c 150 ml Galaretko o smaku cytrynowym 150 g
	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>) Szynka pieczona, łopatką wieprzową wędzoną parzoną z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 100 g (<u>MLE.</u>) Salata 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>) Szynka pieczona, łopatką wieprzową wędzoną parzoną z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 100 g (<u>MLE.</u>) Salata 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>) Szynka pieczona, łopatką wieprzową wędzoną parzoną z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 100 g (<u>MLE.</u>) Salata 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>) Szynka pieczona, łopatką wieprzową wędzoną parzoną z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 20 g	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>) Szynka pieczona, łopatką wieprzową wędzoną parzoną z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor b/skórki 25 g Płatki owsiane na mleku 150 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Salata zielona 20 g
	PN	Mus drugie śniadanie jaglanka + mus 100g 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ.</u>)				
		Wartość energetyczna: 2210.04 kcal; Białko ogółem: 72.19 g; Tłuszcz: 73.07 g; Kw. tł. nasy.: 35.32 g; Węglowodany ogółem: 334.81 g; W tym cukry: 77.52 g; Błonnik pok.: 39.19 g; Sól: 9.18 g;	Wartość energetyczna: 2458.60 kcal; Białko ogółem: 92.67 g; Tłuszcz: 91.18 g; Kw. tł. nasy.: 33.53 g; Węglowodany ogółem: 334.76 g; W tym cukry: 91.67 g; Błonnik pok.: 37.45 g; Sól: 7.29 g;	Wartość energetyczna: 2612.08 kcal; Białko ogółem: 93.28 g; Tłuszcz: 95.23 g; Kw. tł. nasy.: 34.27 g; Węglowodany ogółem: 363.10 g; W tym cukry: 89.29 g; Błonnik pok.: 36.08 g; Sól: 8.19 g;	Wartość energetyczna: 2299.60 kcal; Białko ogółem: 78.85 g; Tłuszcz: 82.21 g; Kw. tł. nasy.: 33.48 g; Węglowodany ogółem: 325.94 g; W tym cukry: 71.35 g; Błonnik pok.: 32.10 g; Sól: 6.77 g;	Wartość energetyczna: 1628.79 kcal; Białko ogółem: 59.34 g; Tłuszcz: 48.01 g; Kw. tł. nasy.: 18.69 g; Węglowodany ogółem: 248.08 g; W tym cukry: 54.71 g; Błonnik pok.: 19.82 g; Sól: 3.09 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 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	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</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>) Pomidor 70 g Mandarynka 150 g Salata strzępiasta czerwona 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 JEJCZ.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Mandarynka 150 g Salata strzępiasta czerwona 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 JEJCZ.</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>) Mandarynka 150 g Salata strzępiasta czerwona 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 JEJCZ.</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>) Mandarynka 150 g Salata strzępiasta czerwona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</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>) Mandarynka 150 g Kasza manna na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Salata strzępiasta czerwona 10 g
II ŚN		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		Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 150 ml	
2024-02-23 piątek Obiad	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Ryba smażona (Dorsz) 110 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Salatka z kapusty czerwonej z olejem () 100 g	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Ryba smażona (Dorsz) 110 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Galaretka jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (<u>MLE.</u>) Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Salatka z kapusty czerwonej z olejem () 100 g	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Dorsz) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy. () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bukiet jarzyn oprószone z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Galaretka jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (<u>MLE.</u>) Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Salata zielona z kefirem 50 g (<u>MLE.</u>)	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Ryba smażona (Dorsz) 110 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Galaretka jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (<u>MLE.</u>) Salatka z kapusty czerwonej z olejem () 100 g	Szpinakowa z zacierką () 150 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 80 g Pieczeń z ryby mielonej (Dorsz) 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy. () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bukiet jarzyn oprószone z olejem () 50 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 150 ml Galaretka jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona z kefirem 50 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 jaj z koperkiem 70 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Pomidor 70 g Salata 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>) Pasta z jaj z koperkiem 70 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Pomidor 70 g Salata 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>) Pasta z jaj z koperkiem 70 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Pomidor 70 g Salata 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>) Pasta z jaj z koperkiem 70 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 20 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 jaj z koperkiem 30 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Pomidor b/skórki 25 g Salata zielona 20 g
PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)				
	Wartość energetyczna: 2398.99 kcal; Białko ogółem: 93.10 g; Tłuszcz: 79.79 g; Kw. tł. nasy.: 28.19 g; Węglowodany ogółem: 341.25 g; W tym cukry: 88.55 g; Błonnik pok.: 32.12 g; Sól: 5.95 g;	Wartość energetyczna: 2886.97 kcal; Białko ogółem: 108.60 g; Tłuszcz: 96.60 g; Kw. tł. nasy.: 33.05 g; Węglowodany ogółem: 412.30 g; W tym cukry: 110.17 g; Błonnik pok.: 34.59 g; Sól: 7.30 g;	Wartość energetyczna: 2839.85 kcal; Białko ogółem: 103.87 g; Tłuszcz: 86.40 g; Kw. tł. nasy.: 34.26 g; Węglowodany ogółem: 426.85 g; W tym cukry: 103.68 g; Błonnik pok.: 30.50 g; Sól: 8.01 g;	Wartość energetyczna: 2622.85 kcal; Białko ogółem: 96.90 g; Tłuszcz: 80.76 g; Kw. tł. nasy.: 28.87 g; Węglowodany ogółem: 390.50 g; W tym cukry: 108.06 g; Błonnik pok.: 31.83 g; Sól: 6.04 g;	Wartość energetyczna: 1582.11 kcal; Białko ogółem: 58.09 g; Tłuszcz: 41.88 g; Kw. tł. nasy.: 18.53 g; Węglowodany ogółem: 249.10 g; W tym cukry: 77.10 g; Błonnik pok.: 14.08 g; Sól: 2.84 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 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
2024-02-24 sobota	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> ,) Paszтет z soczewicy () 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 20 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> ,) Paszтет z soczewicy () 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 20 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> ,) Polędwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 20 g	jogurt naturalny 100g 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> ,) Paszтет z soczewicy () 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 20 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> ,) Polędwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 25 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor b/skórki 25 g jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u> ,) Salata zielona 20 g
	II ŚN		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> ,) Jabłko pieczone 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml		Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u>)	
	Obiad	Koperkowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Bigos 350 g (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Jabłko 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Budyń o smaku śmietankowym z syropem o smaku malinowym 150 g (<u>MLE</u> ,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g	Koperkowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Budyń o smaku śmietankowym z syropem o smaku malinowym 150 g (<u>MLE</u> ,) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g	Koperkowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Budyń o smaku śmietankowym z syropem o smaku malinowym 150 g (<u>MLE</u> ,) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g	Koperkowa z ryżem () 150 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 80 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte () 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml Budyń o smaku śmietankowym z syropem o smaku malinowym 150 g (<u>MLE</u> ,) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 50 g
	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- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Ogórek kiszony 50 g Salata 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> ,) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Ogórek kiszony 50 g Salata 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> ,) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym (bez pieprzu) () 70 g (<u>SEL.</u>) Salata 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> ,) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Ogórek kiszony 50 g Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>) Salata zielona 20 g	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- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 25 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym (bez pieprzu) () 50 g (<u>SEL.</u>) Płatki jęczmieńne na mleku 150 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Salata zielona 20 g
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				
	Wartość energetyczna: 2178.07 kcal; Białko ogółem: 72.04 g; Tłuszcz: 80.17 g; Kw. tł. nasy.: 30.99 g; Węglowodany ogółem: 305.39 g; W tym cukry: 71.14 g; Błonnik pok.: 32.21 g; Sól: 9.40 g;	Wartość energetyczna: 2600.68 kcal; Białko ogółem: 99.27 g; Tłuszcz: 86.18 g; Kw. tł. nasy.: 34.67 g; Węglowodany ogółem: 372.67 g; W tym cukry: 117.30 g; Błonnik pok.: 36.54 g; Sól: 6.91 g;	Wartość energetyczna: 2573.59 kcal; Białko ogółem: 97.13 g; Tłuszcz: 81.28 g; Kw. tł. nasy.: 35.80 g; Węglowodany ogółem: 378.90 g; W tym cukry: 121.10 g; Błonnik pok.: 36.00 g; Sól: 8.11 g;	Wartość energetyczna: 2360.25 kcal; Białko ogółem: 87.78 g; Tłuszcz: 72.21 g; Kw. tł. nasy.: 27.89 g; Węglowodany ogółem: 349.99 g; W tym cukry: 79.46 g; Błonnik pok.: 31.45 g; Sól: 7.40 g;	Wartość energetyczna: 1564.67 kcal; Białko ogółem: 67.49 g; Tłuszcz: 50.92 g; Kw. tł. nasy.: 21.65 g; Węglowodany ogółem: 214.10 g; W tym cukry: 58.51 g; Błonnik pok.: 14.51 g; Sól: 3.65 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 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	
2024-02-25 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) 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 Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE.) Roszponka 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Jabłko 150 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE.) Roszponka 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) 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 Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE.) Roszponka 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) 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.) Papryka konserwowa 70 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE.) Roszponka 10 g	Bulka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek 25 g (MLE.) Jabłko pieczone 150 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) Roszponka 10 g
	II ŚN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (SOJ, MLE.) Sałata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml			Serek homo o smaku wanilinowym 150 g (MLE.)	
	Obiad	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka Coleslaw () 100 g (JAJ, MLE, GOR.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Serek homo o smaku wanilinowym 150 g (MLE.)	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka Coleslaw () 100 g (JAJ, MLE, GOR.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Serek homo o smaku wanilinowym 150 g (MLE.)	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka Coleslaw () 100 g (JAJ, MLE, GOR.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 100 g Serek homo o smaku wanilinowym 150 g (MLE.)	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka Coleslaw () 100 g (JAJ, MLE, GOR.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 150 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.)	Rosół z makaronem () 150 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki () 80 g Potrawka drobiowa z warzywami () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 50 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 150 ml Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 150 ml Marchew gotowana z olejem () 50 g
	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 z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 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.) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 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.) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g (MLE.) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 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.) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g (SOJ.) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bulka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 30 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 25 g Kasza kukurydziana na mleku 150 ml (MLE.) Sałata zielona 20 g
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2592.61 kcal; Białko ogółem: 138.43 g; Tłuszcz: 99.96 g; Kw. tł. nasy.: 39.86 g; Węglowodany ogółem: 298.44 g; W tym cukry: 80.38 g; Błonnik pok.: 31.22 g; Sól: 7.59 g;	Wartość energetyczna: 2855.66 kcal; Białko ogółem: 147.77 g; Tłuszcz: 114.86 g; Kw. tł. nasy.: 44.93 g; Węglowodany ogółem: 323.23 g; W tym cukry: 100.78 g; Błonnik pok.: 34.33 g; Sól: 8.53 g;	Wartość energetyczna: 2982.27 kcal; Białko ogółem: 147.97 g; Tłuszcz: 116.38 g; Kw. tł. nasy.: 46.28 g; Węglowodany ogółem: 350.73 g; W tym cukry: 101.12 g; Błonnik pok.: 33.59 g; Sól: 9.25 g;	Wartość energetyczna: 2651.26 kcal; Białko ogółem: 138.54 g; Tłuszcz: 100.53 g; Kw. tł. nasy.: 40.13 g; Węglowodany ogółem: 311.31 g; W tym cukry: 85.44 g; Błonnik pok.: 30.10 g; Sól: 8.12 g;	Wartość energetyczna: 1546.06 kcal; Białko ogółem: 74.74 g; Tłuszcz: 39.82 g; Kw. tł. nasy.: 16.70 g; Węglowodany ogółem: 229.58 g; W tym cukry: 87.04 g; Błonnik pok.: 21.43 g; Sól: 3.17 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 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	
2024-02-26 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW,</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 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>) Ogórek kiszony 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ,</u>) Salata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ,</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>) Ogórek kiszony 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ,</u>) Salata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW,</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 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 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ,</u>) Salata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW,</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 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>) Ogórek kiszony 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ,</u>) Salata zielona 20 g	Bulka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u>) Pomidor b/skórki 25 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ,</u>) Płatki owsiane na mleku 150 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Salata zielona 20 g
	II ŚN		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>) Mandarynka 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml		Mandarynka 150 g	
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Mus z jabłek () z/c 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Racuchy z twarogiem 250 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Mus z jabłek () z/c 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Racuchy z twarogiem 250 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Mus z jabłek () z/c 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (<u>MLE,</u>)	Solferino () 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 80 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy* z/c 150 ml Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (<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 z koperkiem 70 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 70 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>)	Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 70 g	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 koperkiem 70 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml 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 koperkiem 70 g (<u>MLE,</u>) Salata 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 Bulka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 25 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 10 g Pomidor b/skórki 25 g
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				
	Wartość energetyczna: 2161.46 kcal; Białko ogółem: 79.46 g; Tłuszcz: 55.13 g; Kw. tł. nasy.: 27.38 g; Węglowodany ogółem: 350.40 g; W tym cukry: 73.47 g; Błonnik pok.: 29.63 g; Sól: 6.56 g;	Wartość energetyczna: 2741.97 kcal; Białko ogółem: 99.00 g; Tłuszcz: 87.74 g; Kw. tł. nasy.: 37.07 g; Węglowodany ogółem: 402.73 g; W tym cukry: 144.09 g; Błonnik pok.: 29.70 g; Sól: 6.50 g;	Wartość energetyczna: 2641.43 kcal; Białko ogółem: 86.51 g; Tłuszcz: 71.35 g; Kw. tł. nasy.: 35.50 g; Węglowodany ogółem: 427.50 g; W tym cukry: 128.91 g; Błonnik pok.: 30.42 g; Sól: 6.28 g;	Wartość energetyczna: 2476.73 kcal; Białko ogółem: 88.18 g; Tłuszcz: 73.24 g; Kw. tł. nasy.: 31.50 g; Węglowodany ogółem: 378.20 g; W tym cukry: 122.25 g; Błonnik pok.: 26.97 g; Sól: 6.53 g;	Wartość energetyczna: 1418.98 kcal; Białko ogółem: 45.71 g; Tłuszcz: 34.74 g; Kw. tł. nasy.: 19.55 g; Węglowodany ogółem: 237.46 g; W tym cukry: 82.33 g; Błonnik pok.: 16.07 g; Sól: 2.47 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 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> ,) 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- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (<u>SOJ, MLE</u> ,) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ</u> ,) Papryka świeża 70 g Rukola 10 g	Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u> ,) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (<u>SOJ, MLE</u> ,) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ</u> ,) Papryka świeża 70 g Rukola 10 g	Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u> ,) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ</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> ,) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (<u>SOJ, MLE</u> ,) Papryka świeża 70 g Pomidor 70 g Rukola 10 g	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE</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> ,) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (<u>SOJ, MLE</u> ,) Papryka świeża 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ</u> ,) Rukola 10 g	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE</u> ,) Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 25 g (<u>SOJ, MLE</u> ,) Pomidor b/skórki 25 g Rukola 10 g
II ŚN		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		Jabłko 150 g	
Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JEJCZ</u> ,) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> ,) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem () 100 g (<u>MLE</u> ,) Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Kompot owocowy* z/c 250 ml Drożdżówka mini 1 szt 36 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> ,)	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JEJCZ</u> ,) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> ,) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem () 100 g (<u>MLE</u> ,) Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Kompot owocowy* z/c 250 ml Galaretko o smaku pomarańczowym z owocami (z brzoskwinia w syropie i bananem) 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Serek homo. naturalny 20 g (<u>MLE</u> ,)	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JEJCZ</u> ,) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> ,) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Galaretko o smaku pomarańczowym z owocami (z brzoskwinia w syropie i bananem) 150 g Serek homo. naturalny 20 g (<u>MLE</u> ,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JEJCZ</u> ,) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> ,) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem () 100 g (<u>MLE</u> ,) Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Kompot owocowy* z/c 250 ml Galaretko o smaku pomarańczowym z owocami (z brzoskwinia w syropie i bananem) 150 g	Wielowarzywna z ziemniakami () 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Kasza jęczmienna/sypko 80 g (<u>GLU JEJCZ</u> ,) Pieczeń rzymska wieprzowa 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> ,) Sos ziołowy () 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Marchew oprószana z olejem () 50 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Cukinia pieczona z olejem * 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml Galaretko o smaku pomarańczowym z owocami (z brzoskwinia w syropie i bananem) 150 g
Kolaja	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 makreli wędzonej* z warzywami () 70 g (<u>RYB, SEL</u> ,) Ogórek kiszony 70 g Salata 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> ,) Ryba (miruna) po grecku (bez pieprzu) () 100 g (<u>RYB, SEL</u> ,) Ogórek kiszony 70 g Salata 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> ,) Ryba (miruna) po grecku (bez pieprzu) () 100 g (<u>RYB, SEL</u> ,) Pomidor 70 g Salata 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> ,) Ryba (miruna) po grecku (bez pieprzu) () 100 g (<u>RYB, SEL</u> ,) Pomidor 70 g Salata zielona 20 g	Makaron drobny 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> ,) Ryba (miruna) po grecku (bez pieprzu) () 50 g (<u>RYB, SEL</u> ,) Pomidor b/skórki 25 g Salata zielona 20 g
PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Drożdżówka mini 50g	50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> ,)	
	Wartość energetyczna: 2173.11 kcal; Białko ogółem: 77.75 g; Tłuszcz: 63.54 g; Kw. tł. nasy.: 29.00 g; Węglowodany ogółem: 316.05 g; W tym cukry: 61.49 g; Błonnik pok.: 31.79 g; Sól: 8.65 g;	Wartość energetyczna: 2428.34 kcal; Białko ogółem: 89.83 g; Tłuszcz: 72.32 g; Kw. tł. nasy.: 30.11 g; Węglowodany ogółem: 371.08 g; W tym cukry: 89.16 g; Błonnik pok.: 33.69 g; Sól: 8.81 g;	Wartość energetyczna: 2587.61 kcal; Białko ogółem: 90.43 g; Tłuszcz: 80.24 g; Kw. tł. nasy.: 31.15 g; Węglowodany ogółem: 390.87 g; W tym cukry: 88.17 g; Błonnik pok.: 30.90 g; Sól: 8.58 g;	Wartość energetyczna: 2223.51 kcal; Białko ogółem: 76.98 g; Tłuszcz: 56.91 g; Kw. tł. nasy.: 24.82 g; Węglowodany ogółem: 365.90 g; W tym cukry: 84.24 g; Błonnik pok.: 34.32 g; Sól: 6.31 g;	Wartość energetyczna: 1524.04 kcal; Białko ogółem: 55.68 g; Tłuszcz: 41.83 g; Kw. tł. nasy.: 17.77 g; Węglowodany ogółem: 237.01 g; W tym cukry: 64.27 g; Błonnik pok.: 14.90 g; Sól: 3.10 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 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	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE.</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>) Jabłka prażone b/c 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Salata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE.</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>) Jabłka prażone b/c 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Salata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</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>) Jabłka prażone b/c 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Salata zielona 20 g		Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE.</u>) Jabłka prażone b/c 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Kasza manna na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLUPSZ.</u>) Salata zielona 20 g
II ŚN		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>) Pomidor 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml		Biszkopity b/m 30 g (<u>GLUPSZ, JAJ, SOJ.</u>)	
2024-02-28 środa Obiad	Grysikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Sos bazyliowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z bułką tartą i z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Dyńia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Grysikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Sos bazyliowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z bułką tartą i z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Galaretkę jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Dyńia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Grysikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Sos bazyliowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Dyńia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Galaretkę jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Fasolka szparagowa z wody* 100 g	Grysikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Sos bazyliowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z bułką tartą i z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Galaretkę jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (<u>MLE.</u>) Dyńia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Grysikowa () 150 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki () 80 g Budyń z udźca kurczaka 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos bazyliowy () 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Dyńia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 150 ml Galaretkę jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (<u>MLE.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 50 g
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>) Pasztecik Ciechanowski-Pasztecik drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Pomidor 70 g Salata 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>) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 70 g Salata 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>) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 70 g Salata 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>) Pasztecik Ciechanowski-Pasztecik drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 20 g	Ryż 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>) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 25 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor b/skórki 25 g Salata zielona 20 g
PN			Banan 1szt. 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2351.30 kcal; Białko ogółem: 95.88 g; Tłuszcz: 62.15 g; Kw. tł. nasy.: 27.95 g; Węglowodany ogółem: 364.27 g; W tym cukry: 105.97 g; Błonnik pok.: 29.75 g; Sól: 6.14 g;	Wartość energetyczna: 2566.96 kcal; Białko ogółem: 100.42 g; Tłuszcz: 69.72 g; Kw. tł. nasy.: 31.02 g; Węglowodany ogółem: 398.30 g; W tym cukry: 124.04 g; Błonnik pok.: 32.45 g; Sól: 6.11 g;	Wartość energetyczna: 2693.94 kcal; Białko ogółem: 101.02 g; Tłuszcz: 71.74 g; Kw. tł. nasy.: 32.39 g; Węglowodany ogółem: 424.70 g; W tym cukry: 123.95 g; Błonnik pok.: 32.26 g; Sól: 7.11 g;	Wartość energetyczna: 2506.05 kcal; Białko ogółem: 99.04 g; Tłuszcz: 62.78 g; Kw. tł. nasy.: 27.64 g; Węglowodany ogółem: 397.02 g; W tym cukry: 102.67 g; Błonnik pok.: 29.35 g; Sól: 6.12 g;	Wartość energetyczna: 1651.68 kcal; Białko ogółem: 59.64 g; Tłuszcz: 36.34 g; Kw. tł. nasy.: 17.35 g; Węglowodany ogółem: 277.31 g; W tym cukry: 81.60 g; Błonnik pok.: 16.86 g; Sól: 3.01 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 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	
2024-02-29 czwartek	Śniadanie	jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</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 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>) Mix sałat 10 g Banan 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Pomidor 70 g	jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</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>) Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Pomidor 70 g	jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</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 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>) Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Pomidor 70 g	jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</u>) Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Pomidor b/skórki 25 g		
	II ŚN		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>) Dżem 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml		Mandarynka 150 g		
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatki 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Mandarynka 150 g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatki 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Koktajl bananowy 250 ml (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mandarynka 150 g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Koktajl bananowy 250 ml (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 100 g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatki 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Koktajl bananowy 250 ml (<u>MLE</u>) Mandarynka 150 g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Brokuł gotowany* 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml Koktajl bananowy 150 ml (<u>MLE</u>) Marchew gotowana z olejem () 50 g	
	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>) Paszтет z ciecierzycy () 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Pomidor 70 g Salata 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>) Paszтет z ciecierzycy () 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Pomidor 70 g Salata 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>) 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>) Pomidor 70 g Salata 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>) Paszтет z ciecierzycy () 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Pomidor 70 g Salata 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>) 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 Salata zielona 20 g	
	PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE</u>)					
	Wartość energetyczna: 2320.70 kcal; Białko ogółem: 78.60 g; Tłuszcz: 78.70 g; Kw. tł. nasy.: 30.24 g; Węglowodany ogółem: 336.55 g; W tym cukry: 101.44 g; Błonnik pok.: 33.44 g; Sól: 6.72 g;	Wartość energetyczna: 2758.51 kcal; Białko ogółem: 96.94 g; Tłuszcz: 97.32 g; Kw. tł. nasy.: 38.25 g; Węglowodany ogółem: 387.07 g; W tym cukry: 148.51 g; Błonnik pok.: 35.89 g; Sól: 6.97 g;	Wartość energetyczna: 2730.17 kcal; Białko ogółem: 99.28 g; Tłuszcz: 91.49 g; Kw. tł. nasy.: 37.05 g; Węglowodany ogółem: 394.20 g; W tym cukry: 138.90 g; Błonnik pok.: 31.80 g; Sól: 8.80 g;	Wartość energetyczna: 2484.28 kcal; Białko ogółem: 86.87 g; Tłuszcz: 83.02 g; Kw. tł. nasy.: 32.71 g; Węglowodany ogółem: 360.44 g; W tym cukry: 121.97 g; Błonnik pok.: 35.62 g; Sól: 7.00 g;	Wartość energetyczna: 1521.32 kcal; Białko ogółem: 64.00 g; Tłuszcz: 54.31 g; Kw. tł. nasy.: 22.44 g; Węglowodany ogółem: 202.50 g; W tym cukry: 82.87 g; Błonnik pok.: 16.07 g; Sól: 3.93 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 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	
2024-03-01 piątek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW, OW) 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) Miód (25g) 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Mandarynka 150 g Salata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW, OW) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek 60 g (MLE) Miód (25g) 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Salata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW, OW) 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) Miód (25g) 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Salata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 150 ml (MLE, GLU OW, OW) Bulka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek 60 g (MLE) Miód (25g) 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Salata zielona 20 g	
	II ŚN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pomidor 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR)			Mandarynka 150 g	
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 80 g (RYB) Warzywa po grecku () 100 g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy* z/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ)	Kalafiorowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 80 g (RYB) Warzywa po grecku () 100 g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy* z/c 250 ml Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (MLE) Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ)	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 80 g (RYB) Warzywa po grecku () 100 g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy* z/c 250 ml Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (MLE) Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ)	Kalafiorowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 80 g (RYB) Warzywa po grecku () 100 g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy* z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ)	Ryżowa () 150 ml (MLE, SEL) Ziemniaki () 80 g Pulpet z ryby (Dorsz) 60 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Warzywa po grecku () 50 g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy* z/c 150 ml Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml Szpinak gotowany z olejem* 50 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) Pasta z jaj z koperkiem 70 g (JAJ, GOR) Papryka świeża 70 g Salata 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) Pasta z jaj z koperkiem 70 g (JAJ, GOR) Papryka świeża 70 g Salata 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) Pasta z jaj z koperkiem 70 g (JAJ, GOR) Papryka świeża 70 g Salata 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) Pasta z jaj z koperkiem 70 g (JAJ, GOR) Papryka świeża 70 g Salata zielona 20 g	Zacierka na mleku 150 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bulka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 30 g (JAJ, GOR) Pomidor b/skórki 25 g Salata zielona 20 g
	PN	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt				
	Wartość energetyczna: 2252.19 kcal; Białko ogółem: 85.02 g; Tłuszcz: 61.82 g; Kw. tł. nasy.: 27.08 g; Węglowodany ogółem: 353.34 g; W tym cukry: 102.31 g; Błonnik pok.: 29.46 g; Sól: 5.32 g;	Wartość energetyczna: 2714.42 kcal; Białko ogółem: 100.96 g; Tłuszcz: 86.76 g; Kw. tł. nasy.: 34.85 g; Węglowodany ogółem: 398.00 g; W tym cukry: 115.56 g; Błonnik pok.: 30.38 g; Sól: 6.87 g;	Wartość energetyczna: 2890.07 kcal; Białko ogółem: 101.73 g; Tłuszcz: 91.10 g; Kw. tł. nasy.: 36.38 g; Węglowodany ogółem: 430.81 g; W tym cukry: 114.82 g; Błonnik pok.: 29.79 g; Sól: 7.74 g;	Wartość energetyczna: 2362.74 kcal; Białko ogółem: 85.17 g; Tłuszcz: 61.94 g; Kw. tł. nasy.: 27.20 g; Węglowodany ogółem: 380.86 g; W tym cukry: 121.85 g; Błonnik pok.: 30.08 g; Sól: 5.35 g;	Wartość energetyczna: 1503.58 kcal; Białko ogółem: 55.64 g; Tłuszcz: 38.40 g; Kw. tł. nasy.: 18.17 g; Węglowodany ogółem: 240.94 g; W tym cukry: 94.53 g; Błonnik pok.: 14.14 g; Sól: 2.39 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 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	
2024-03-02 sobota	Śniadanie	Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</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 pieczona, łopátka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR</u> ,) Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ</u> ,) Mus z jabłek () z/c 100 g Pomidor 70 g	Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u> ,) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Szynka pieczona, łopátka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR</u> ,) Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ</u> ,) Pomidor 70 g	Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</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 pieczona, łopátka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR</u> ,) Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ</u> ,) Pomidor 70 g	jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</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 pieczona, łopátka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR</u> ,) Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ</u> ,) jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u> ,) Pomidor b/skórki 25 g	Bulka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Szynka pieczona, łopátka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR</u> ,) Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ</u> ,) jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u> ,) Pomidor b/skórki 25 g
	II ŚN		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 jabłek () z/c 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml		Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ</u> ,)	
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JEJCZ</u> ,) Gulasz z żóładków drobiowych() 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Salátka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JEJCZ</u> ,) Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Salátka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (<u>MLE</u> ,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JEJCZ</u> ,) Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Salátka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (<u>MLE</u> ,) Brokuł gotowany* 100 g	Ogórkowa z ziemniakami () 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Kasza jęczmienna/sypko 80 g (<u>GLU JEJCZ</u> ,) Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Salátka z buraczków i jabłka z olejem () 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (<u>MLE</u> ,) Brokuł gotowany* 50 g	Ogórkowa z ziemniakami () 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Kasza jęczmienna/sypko 80 g (<u>GLU JEJCZ</u> ,) Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Salátka z buraczków i jabłka z olejem () 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (<u>MLE</u> ,) Brokuł gotowany* 50 g
	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> ,) Salátka z ryżu, brokułów i wędliny drob wp () 100 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ,) Blok drobiowy- wędlna dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 30 g (<u>SOJ, MLE</u> ,) Ogórek kiszony 70 g Salata 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> ,) Salátka z ryżu, brokułów i wędliny drobiowej () 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR, może zawierać: MLE, GOR</u> ,) Blok drobiowy- wędlna dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 25 g (<u>SOJ, MLE</u> ,) Pomidor 70 g Salata 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> ,) Blok drobiowy- wędlna dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (<u>SOJ, MLE</u> ,) Pomidor 70 g Salata 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> ,) Salátka z ryżu, brokułów i wędliny drobiowej () 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR, może zawierać: MLE, GOR</u> ,) Blok drobiowy- wędlna dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 25 g (<u>SOJ, MLE</u> ,) Ogórek kiszony 70 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bulka 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 Płatki pszenne na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u> ,) Salata zielona 20 g
	PN	Sok wielowarzynowy pasteryzowany 0,33l 1 szt				
	Wartość energetyczna: 2112.02 kcal; Białko ogółem: 79.13 g; Tłuszcz: 67.61 g; Kw. tł. nasy.: 26.96 g; Węglowodany ogółem: 311.46 g; W tym cukry: 64.60 g; Błonnik pok.: 32.56 g; Sól: 8.75 g;	Wartość energetyczna: 2424.19 kcal; Białko ogółem: 93.71 g; Tłuszcz: 78.21 g; Kw. tł. nasy.: 32.24 g; Węglowodany ogółem: 352.64 g; W tym cukry: 105.89 g; Błonnik pok.: 35.36 g; Sól: 7.59 g;	Wartość energetyczna: 2451.01 kcal; Białko ogółem: 92.21 g; Tłuszcz: 76.48 g; Kw. tł. nasy.: 33.59 g; Węglowodany ogółem: 363.68 g; W tym cukry: 103.50 g; Błonnik pok.: 33.17 g; Sól: 8.38 g;	Wartość energetyczna: 2188.95 kcal; Białko ogółem: 82.35 g; Tłuszcz: 64.48 g; Kw. tł. nasy.: 25.18 g; Węglowodany ogółem: 333.16 g; W tym cukry: 75.43 g; Błonnik pok.: 30.67 g; Sól: 8.73 g;	Wartość energetyczna: 1446.52 kcal; Białko ogółem: 62.49 g; Tłuszcz: 42.97 g; Kw. tł. nasy.: 18.92 g; Węglowodany ogółem: 208.09 g; W tym cukry: 60.29 g; Błonnik pok.: 15.52 g; Sól: 3.77 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 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	
2024-03-03 niedziela	Śniadanie	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>) Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g	Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Salata zielona 20 g	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>) Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g	Bulka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 25 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g	
	II ŚN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Salata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml		Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>)		
	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Kapusta zasmażana () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Kapusta zasmażana () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (<u>MLE.</u>) Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 100 g	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Schab gotowany 80 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych (march,kałafior, brokuł)* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (<u>MLE.</u>) Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 100 g	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Kapusta zasmażana () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (<u>MLE.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g	Pomidorowa z makaronem () 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 80 g Klopsik wieprzowy 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny () 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych (march,kałafior, brokuł)* 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (<u>MLE.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 50 g
	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>) Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Salata zielona 20 g Jabłka prażone b/c 50 g Papryka konserwowa 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>) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Papryka konserwowa 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>) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Salata 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>) Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Salata zielona 20 g Papryka konserwowa 70 g	Kasza manna na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bulka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 25 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 10 g Pomidor b/skórki 25 g
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				
	Wartość energetyczna: 2359.39 kcal; Białko ogółem: 87.78 g; Tłuszcz: 85.44 g; Kw. tł. nasy.: 34.60 g; Węglowodany ogółem: 320.46 g; W tym cukry: 55.89 g; Błonnik pok.: 28.01 g; Sól: 7.45 g;	Wartość energetyczna: 2607.25 kcal; Białko ogółem: 97.14 g; Tłuszcz: 95.36 g; Kw. tł. nasy.: 38.49 g; Węglowodany ogółem: 352.18 g; W tym cukry: 78.39 g; Błonnik pok.: 28.60 g; Sól: 8.27 g;	Wartość energetyczna: 2529.18 kcal; Białko ogółem: 101.06 g; Tłuszcz: 81.08 g; Kw. tł. nasy.: 38.86 g; Węglowodany ogółem: 361.09 g; W tym cukry: 78.97 g; Błonnik pok.: 27.12 g; Sól: 8.63 g;	Wartość energetyczna: 2452.81 kcal; Białko ogółem: 91.84 g; Tłuszcz: 86.17 g; Kw. tł. nasy.: 34.93 g; Węglowodany ogółem: 337.00 g; W tym cukry: 57.99 g; Błonnik pok.: 26.64 g; Sól: 7.52 g;	Wartość energetyczna: 1523.85 kcal; Białko ogółem: 58.89 g; Tłuszcz: 45.89 g; Kw. tł. nasy.: 18.83 g; Węglowodany ogółem: 221.06 g; W tym cukry: 42.08 g; Błonnik pok.: 11.95 g; Sól: 3.15 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,