

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-05 do dnia 2024-02-11 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		
2024-02-05 poniedziałek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) 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 Mix sałat 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 JĘCZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) 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 Mix sałat 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 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> ) 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 Mix sałat 10 g	Kasza manna na mleku 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</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> ) 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> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE,</u> ) Sałata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE,</u> ) Sałata zielona 20 g	Jabłko 150 g		
		Obiad	Brokułowa z ryżem ( ) 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki ( ) 200 g Gulasz warzywny z ciecierzycą, ( ) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Surówka z marchwi z olejem ( ) 100 g Surówka z selera i jabłka b/c ( ) 100 g ( <u>MLE, SEL,</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u> )	Brokułowa z ryżem ( ) 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki ( ) 200 g Gulasz warzywny z ciecierzycą, ( ) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Surówka z marchwi z olejem ( ) 100 g Surówka z selera i jabłka b/c ( ) 100 g ( <u>MLE, SEL,</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u> ) Kakao z mlekiem 250 ml ( <u>MLE,</u> )	Brokułowa z ryżem ( ) 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki ( ) 200 g Gulasz warzywny z tofu dieta ( ) 150 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u> ) Surówka z marchwi z olejem ( ) 100 g Surówka z selera i jabłka b/c ( ) 100 g ( <u>MLE, SEL,</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u> ) Kakao z mlekiem 250 ml ( <u>MLE,</u> )	Brokułowa z ryżem ( ) 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Pierogi leniwe z masłem ( ) 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Surówka z marchwi z olejem ( ) 100 g Surówka z selera i jabłka b/c ( ) 100 g ( <u>MLE, SEL,</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u> )	Brokułowa z ryżem ( ) 150 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Pierogi leniwe z masłem ( ) 200 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Surówka z marchwi z olejem ( ) 50 g Cukinia pieczona z olejem * 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</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 makreli wędzonej** 70 g ( <u>RYB, MLE,</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE,</u> ) Ryba (miruna) po grecku (bez pieprzu) ( ) 100 g ( <u>RYB, SEL,</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> ) Ryba (miruna) po grecku (bez pieprzu) ( ) 100 g ( <u>RYB, SEL,</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 makreli wędzonej** 70 g ( <u>RYB, MLE,</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g	Kasza manna na mleku 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g ( <u>MLE,</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 25 g
		PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				
	E: 2274.45 kcal; B: 78.11 g; T: 63.27 g; Kw. tł. nasy.: 27.46 g; W: 362.54 g; W tym cukry: 78.58 g; Bł.: 41.72 g; Sól: 7.52 g;	E: 2741.23 kcal; B: 104.26 g; T: 89.37 g; Kw. tł. nasy.: 39.75 g; W: 397.16 g; W tym cukry: 108.53 g; Bł.: 45.32 g; Sól: 8.76 g;	E: 2930.53 kcal; B: 108.44 g; T: 102.00 g; Kw. tł. nasy.: 44.76 g; W: 414.12 g; W tym cukry: 109.44 g; Bł.: 41.72 g; Sól: 9.86 g;	E: 2433.20 kcal; B: 87.03 g; T: 73.94 g; Kw. tł. nasy.: 38.12 g; W: 369.52 g; W tym cukry: 99.70 g; Bł.: 34.05 g; Sól: 6.56 g;	E: 1602.58 kcal; B: 54.55 g; T: 49.50 g; Kw. tł. nasy.: 24.47 g; W: 239.98 g; W tym cukry: 66.36 g; Bł.: 16.03 g; Sól: 2.99 g;		

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-05 do dnia 2024-02-11 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 ( <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> ) Blok drobiowy- wędlna dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g ( <b>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> ) Blok drobiowy- wędlna dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g ( <b>SOJ, MLE</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> ) Blok drobiowy- wędlna dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g ( <b>SOJ, MLE</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> ) Blok drobiowy- wędlna dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g ( <b>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> ) Blok drobiowy- wędlna dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 25 g ( <b>SOJ, MLE</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 Dyńia duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</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 Dyńia duszona 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	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 Dyńia duszona 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	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 Dyńia duszona 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> )	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: 2216.07 kcal; B: 88.40 g; T: 61.44 g; Kw. tł. nasy.: 26.12 g; W: 338.87 g; W tym cukry: 107.29 g; Bł.: 28.89 g; Sól: 7.60 g;	E: 2488.43 kcal; B: 98.99 g; T: 73.62 g; Kw. tł. nasy.: 30.02 g; W: 370.26 g; W tym cukry: 137.99 g; Bł.: 29.36 g; Sól: 7.56 g;	E: 2769.77 kcal; B: 104.03 g; T: 83.40 g; Kw. tł. nasy.: 34.97 g; W: 413.57 g; W tym cukry: 149.41 g; Bł.: 29.49 g; Sól: 7.39 g;	E: 2319.30 kcal; B: 90.34 g; T: 62.09 g; Kw. tł. nasy.: 25.86 g; W: 362.94 g; W tym cukry: 115.85 g; Bł.: 29.78 g; Sól: 7.65 g;	E: 1642.52 kcal; B: 63.00 g; T: 45.28 g; Kw. tł. nasy.: 20.29 g; W: 253.72 g; W tym cukry: 105.55 g; Bł.: 16.20 g; Sól: 3.09 g;

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-05 do dnia 2024-02-11 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI**

	KRK- NAR VII Podstawowa/dorośli/	KRK- NAR VII A Podstawowa/Kobiety ciężarne	KRK- NAR VII B Podstawowa/Kobiety karmiące	KRK- NAR VIII Podstawowa/dzieci,młodzież 4-15 lat	KRK- NAR VIII A Podstawowa/dzieci 1-3 lat
Śniadanie	<p>Płatki 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</p>	<p>Płatki 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</p>	<p>Płatki 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</p>	<p>Płatki 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</p>	
II ŚN		<p>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>)                      Sałata zielona 20 g                      Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml</p>	<p>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>)                      Sałata zielona 20 g                      Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml</p>	Galaretką o smaku truskawkowym 150 g	
Obiad	<p>Zupa z soczewicy i ziemniakami () 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, S02.</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</p>	<p>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, S02.</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</p>	<p>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, S02.</b>)                      Brokuł gotowany* 100 g                      Budyń o smaku waniliowym z syropem o smaku malinowym 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</p>	<p>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, S02.</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>)</p>	<p>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>)</p>
Kolacja	<p>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>)                      Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (<b>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.</b>)                      Sałata zielona 20 g                      Pomidorki koktajlowe 70 g</p>	<p>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 dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (<b>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.</b>)                      Sałata zielona 20 g                      Pomidorki koktajlowe 70 g</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml                      Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)                      Chleb Graham 30 g (<b>GLU PSZ.</b>)                      Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g (<b>MLE.</b>)                      Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (<b>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.</b>)                      Sałata zielona 20 g                      Pomidorki koktajlowe 70 g</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml                      Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)                      Chleb Graham 30 g (<b>GLU PSZ.</b>)                      Masło extra 82% 15 g (<b>MLE.</b>)                      Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (<b>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.</b>)                      Sałata zielona 20 g                      Pomidorki koktajlowe 70 g</p>	<p>Płatki 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 dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 25 g (<b>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.</b>)                      Sałata zielona 20 g                      Pomidor b/skórki 25 g</p>
PN	Mus drugie śniadanie jaglanka + mus 100g 1 szt ( <b>może zawierać: GLU PSZ.</b> )				
	E: 2507.78 kcal; B: 103.50 g; T: 77.16 g; Kw. tł. nasy.: 37.98 g; W: 364.58 g; W tym cukry: 103.40 g; Bł.: 36.19 g; Sól: 8.45 g;	E: 2538.23 kcal; B: 100.05 g; T: 80.14 g; Kw. tł. nasy.: 39.40 g; W: 367.77 g; W tym cukry: 133.82 g; Bł.: 33.01 g; Sól: 9.33 g;	E: 2756.96 kcal; B: 101.77 g; T: 88.72 g; Kw. tł. nasy.: 43.67 g; W: 401.58 g; W tym cukry: 134.65 g; Bł.: 33.81 g; Sól: 10.36 g;	E: 2447.04 kcal; B: 93.77 g; T: 71.12 g; Kw. tł. nasy.: 37.49 g; W: 369.49 g; W tym cukry: 114.38 g; Bł.: 30.82 g; Sól: 8.35 g;	E: 1554.41 kcal; B: 63.81 g; T: 40.68 g; Kw. tł. nasy.: 19.24 g; W: 239.39 g; W tym cukry: 84.88 g; Bł.: 16.47 g; Sól: 3.31 g;

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-05 do dnia 2024-02-11 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI**

	KRK- NAR VII Podstawowa/dorośli/	KRK- NAR VII A Podstawowa/Kobiety ciężarne	KRK- NAR VII B Podstawowa/Kobiety karmiące	KRK- NAR VIII Podstawowa/dzieci, młodzież 4-15 lat	KRK- NAR VIII A Podstawowa/dzieci 1-3 lat
Śniadanie	jogurt naturalny 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> ) Twarożek 60 g ( <b>MLE,</b> ) Miód (25g) 2 szt Banan 100 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 JE CZ,</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 Banan 100 g	jogurt naturalny 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> ) Twarożek 60 g ( <b>MLE,</b> ) Miód (25g) 2 szt Sałata zielona 20 g Banan 100 g	jogurt naturalny 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> ) Twarożek 60 g ( <b>MLE,</b> ) Miód (25g) 2 szt Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 150 g	jogurt naturalny 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> ) Twarożek 60 g ( <b>MLE,</b> ) Miód (25g) 1 szt Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 150 g
II ŚN		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, 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, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</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> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, 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> )
2024-02-08 czwartek Obiad	Barszcz biały z ziemniakami ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</b> ) Ziemniaki ( ) 100 g 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 marchwi z olejem ( ) 100 g ( <b>SEL,</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Kefir 2 % tł 200g 1 szt ( <b>MLE,</b> )	Barszcz biały z ziemniakami ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</b> ) Ziemniaki ( ) 100 g 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 marchwi z olejem ( ) 100 g ( <b>SEL,</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Kefir 2 % tł 200g 1 szt ( <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 marchwi z olejem ( ) 100 g ( <b>SEL,</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Kefir 2 % tł 200g 1 szt ( <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> ) Ziemniaki ( ) 100 g 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 marchwi 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 marchwi 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 PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Sałatka jarzynowa ( ) 100 g ( <b>JAJ, MLE, 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> ) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Sałatka jarzynowa ( ) 100 g ( <b>JAJ, MLE, 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 PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g ( <b>MLE,</b> ) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Sałatka jarzynowa - dieta ( ) 100 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) 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 z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Sałatka jarzynowa - dieta ( ) 100 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) Sałata zielona 20 g	Zacierka na mleku 150 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, 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 z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 25 g ( <b>SOJ,</b> ) Sałatka jarzynowa - dieta ( ) 50 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) Sałata zielona 20 g
PN	Rogal maślany 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> )				
	E: 2578.55 kcal; B: 87.73 g; T: 79.94 g; Kw. tł. nasy.: 29.82 g; W: 392.54 g; W tym cukry: 94.97 g; Bł.: 34.97 g; Sól: 6.82 g;	E: 2792.82 kcal; B: 97.02 g; T: 89.59 g; Kw. tł. nasy.: 31.38 g; W: 418.47 g; W tym cukry: 115.34 g; Bł.: 38.08 g; Sól: 8.09 g;	E: 2988.77 kcal; B: 100.09 g; T: 95.16 g; Kw. tł. nasy.: 35.42 g; W: 449.89 g; W tym cukry: 110.35 g; Bł.: 35.16 g; Sól: 8.09 g;	E: 2719.18 kcal; B: 91.74 g; T: 75.09 g; Kw. tł. nasy.: 29.10 g; W: 436.18 g; W tym cukry: 108.20 g; Bł.: 37.05 g; Sól: 6.65 g;	E: 1804.98 kcal; B: 64.70 g; T: 51.64 g; Kw. tł. nasy.: 20.62 g; W: 277.60 g; W tym cukry: 77.22 g; Bł.: 16.72 g; Sól: 2.78 g;

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-05 do dnia 2024-02-11 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	
2024-02-09 piątek	Śniadanie	<p>Płatki 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                      Papryka konserwowa 70 g                      Sałata zielona 20 g</p>	<p>Płatki 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                      Papryka konserwowa 70 g                      Sałata zielona 20 g</p>	<p>Płatki 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                      Pomidor 70 g                      Sałata zielona 20 g</p>	<p>Płatki 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                      Pomidor 70 g                      Sałata zielona 20 g</p>	<p>Płatki 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>)                      Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wiewiórki średnio rozdrobniony parzony, wędzony 25 g (<b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</b>)                      Mandarynka 150 g                      Pomidor b/skórki 25 g                      Sałata zielona 20 g</p>
	II ŚN	<p>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</p>	<p>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</p>	Galaretko o smaku pomarańczowym z owocami 150 g		
	Obiad	<p>Krem z dyni i marchwi *(<b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b>) 400 ml                      ziemniaki ( ) 200 g                      Ryba smażona (Dorsz) 90 g (<b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b>)                      Sałatka z kapusty czerwonej z olejem ( ) 100 g                      Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<b>GLU PSZ.</b>)                      Kompot owocowy* z/c 250 ml</p>	<p>Krem z dyni i marchwi *(<b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b>) 400 ml                      ziemniaki ( ) 200 g                      Ryba smażona (Dorsz) 90 g (<b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b>)                      Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g                      Szpinak 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</p>	<p>Krem z dyni i marchwi *(<b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b>) 400 ml                      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>)                      Szpinak 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</p>	<p>Krem z dyni i marchwi *(<b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b>) 400 ml                      ziemniaki ( ) 200 g                      Ryba smażona (Dorsz) 90 g (<b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b>)                      Sałatka z kapusty czerwonej z olejem ( ) 100 g                      Szpinak 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>)</p>	<p>Krem z dyni i marchwi *(<b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b>) 150 ml                      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>)                      Szpinak 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>)</p>
	Kolacja	<p>Roszponka 10 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</p>	<p>Roszponka 10 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</p>	<p>Roszponka 10 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</p>	<p>Roszponka 10 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</p>	<p>Roszponka 10 g                      Płatki 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</p>
PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt					
	E: 2364.55 kcal; B: 90.34 g; T: 85.89 g; Kw. tł. nasy.: 36.57 g; W: 319.52 g; W tym cukry: 85.99 g; Bł.: 34.80 g; Sól: 7.37 g;	E: 2711.89 kcal; B: 104.49 g; T: 101.22 g; Kw. tł. nasy.: 40.84 g; W: 360.64 g; W tym cukry: 115.72 g; Bł.: 38.40 g; Sól: 7.64 g;	E: 2802.76 kcal; B: 102.12 g; T: 99.94 g; Kw. tł. nasy.: 44.86 g; W: 389.55 g; W tym cukry: 120.95 g; Bł.: 39.37 g; Sól: 8.40 g;	E: 2598.67 kcal; B: 97.79 g; T: 87.18 g; Kw. tł. nasy.: 37.62 g; W: 368.20 g; W tym cukry: 105.57 g; Bł.: 35.32 g; Sól: 7.02 g;	E: 1468.98 kcal; B: 56.09 g; T: 39.70 g; Kw. tł. nasy.: 18.00 g; W: 229.77 g; W tym cukry: 74.26 g; Bł.: 18.42 g; Sól: 3.22 g;	

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-05 do dnia 2024-02-11 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	
2024-02-10 sobota	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> ) Blok drobiowy- wędlna dro. parzona z dodatk mięsa wp 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Pomidor 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> ) Blok drobiowy- wędlna dro. parzona z dodatk mięsa wp 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Pomidor 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> ) Blok drobiowy- wędlna dro. parzona z dodatk mięsa wp 50 g ( <b>SOJ, MLE</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 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> ) Blok drobiowy- wędlna dro. parzona z dodatk mięsa wp 50 g ( <b>SOJ, MLE</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 JE CZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Blok drobiowy- wędlna dro. parzona z dodatk mięsa wp 25 g ( <b>SOJ, MLE</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> ) Biszkoty b/m 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</b> )	Kakao z mlekiem 150 ml ( <b>MLE</b> ) Biszkoty 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 JE CZ.</b> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem ( ) 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JE CZ.</b> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem ( ) 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <b>MLE</b> ) Biszkoty 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 JE CZ.</b> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem ( ) 100 g Marchew gotowana z olejem ( ) 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <b>MLE</b> ) Biszkoty 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 JE CZ.</b> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem ( ) 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml	Selerowa z ziemniakami ( ) 150 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 80 g ( <b>GLU JE CZ.</b> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem ( ) 50 g Marchew gotowana z olejem ( ) 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</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 pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</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 pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</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> ) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</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 pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 25 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 25 g
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt				
	E: 2201.62 kcal; B: 90.09 g; T: 72.48 g; Kw. tł. nasy.: 27.35 g; W: 313.14 g; W tym cukry: 72.51 g; Bł.: 34.84 g; Sól: 7.86 g;	E: 2610.38 kcal; B: 106.04 g; T: 87.99 g; Kw. tł. nasy.: 32.34 g; W: 364.86 g; W tym cukry: 102.88 g; Bł.: 34.94 g; Sól: 7.92 g;	E: 2686.05 kcal; B: 99.36 g; T: 90.63 g; Kw. tł. nasy.: 36.80 g; W: 385.40 g; W tym cukry: 110.14 g; Bł.: 36.74 g; Sól: 7.50 g;	E: 2469.37 kcal; B: 96.66 g; T: 77.46 g; Kw. tł. nasy.: 28.98 g; W: 360.42 g; W tym cukry: 93.28 g; Bł.: 32.56 g; Sól: 8.02 g;	E: 1635.39 kcal; B: 68.42 g; T: 52.92 g; Kw. tł. nasy.: 21.81 g; W: 226.91 g; W tym cukry: 73.32 g; Bł.: 16.06 g; Sól: 3.22 g;	

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-05 do dnia 2024-02-11 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	
2024-02-11 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> ) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Papryka świeża 70 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Mix салат 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> ) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Papryka świeża 70 g Mix салат 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> ) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Papryka świeża 70 g Mix салат 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> ) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor b/skórki 25 g Mix салат 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	Płatki owsiane na mleku 150 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 25 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 25 g
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u> )				
	E: 2500.95 kcal; B: 120.71 g; T: 89.41 g; Kw. tł. nasy.: 33.20 g; W: 313.69 g; W tym cukry: 77.17 g; Bł.: 28.12 g; Sól: 6.68 g;	E: 2818.53 kcal; B: 135.43 g; T: 100.24 g; Kw. tł. nasy.: 36.59 g; W: 353.99 g; W tym cukry: 93.67 g; Bł.: 28.30 g; Sól: 6.73 g;	E: 2957.85 kcal; B: 137.23 g; T: 105.30 g; Kw. tł. nasy.: 40.54 g; W: 374.88 g; W tym cukry: 87.64 g; Bł.: 27.64 g; Sól: 7.67 g;	E: 2582.12 kcal; B: 125.67 g; T: 88.33 g; Kw. tł. nasy.: 33.56 g; W: 332.93 g; W tym cukry: 76.98 g; Bł.: 28.04 g; Sól: 6.98 g;	E: 1526.59 kcal; B: 61.61 g; T: 42.22 g; Kw. tł. nasy.: 18.61 g; W: 229.72 g; W tym cukry: 58.28 g; Bł.: 15.47 g; Sól: 3.25 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,