

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR VII Podstawowa/dorośli/	KRK- NAR VII A Podstawowa/Kobiety ciężarne	KRK- NAR VII B Podstawowa/Kobiety karmiące	KRK- NAR VIII Podstawowa/dzieci,młodzież 4-15 lat	KRK- NAR VIII A Podstawowa/dzieci 1-3 lat	
2024-04-01 poniedziałek	Sniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g	Kasza manna na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 25 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 25 g Sałata zielona 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	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g (<u>JAJ, GOR,</u>) Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE,</u>)	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g (<u>JAJ, GOR,</u>) Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Brokuł gotowany* 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g (<u>JAJ, GOR,</u>) Brokuł gotowany* 100 g Dynia duszona z olejem* 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE,</u>)	Rosół z makaronem () 150 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 80 g Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Brokuł gotowany* 50 g Dynia duszona z olejem* 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* z/c 150 ml Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, 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>) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałatka jarzynowa () 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE,</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałatka jarzynowa () 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g (<u>MLE,</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Sałata zielona 20 g	Zacierka na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałatka jarzynowa - dieta () 50 g (<u>MLE, SEL,</u>) Sałata zielona 20 g
	PN	Przecier owocowy jablko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE,</u>)				
	Wartość energetyczna: 2793.59 kcal; Białko ogółem: 135.57 g; Tłuszcz: 109.55 g; Kw. tł. nasy.: 38.36 g; Węglowodany ogółem: 326.49 g; W tym cukry: 98.35 g; Błonnik pok.: 27.51 g; Sól: 6.44 g;	Wartość energetyczna: 3153.78 kcal; Białko ogółem: 151.73 g; Tłuszcz: 132.73 g; Kw. tł. nasy.: 49.81 g; Węglowodany ogółem: 351.49 g; W tym cukry: 118.72 g; Błonnik pok.: 30.62 g; Sól: 7.43 g;	Wartość energetyczna: 3205.11 kcal; Białko ogółem: 153.77 g; Tłuszcz: 125.29 g; Kw. tł. nasy.: 52.66 g; Węglowodany ogółem: 378.32 g; W tym cukry: 116.39 g; Błonnik pok.: 30.04 g; Sól: 8.15 g;	Wartość energetyczna: 2762.56 kcal; Białko ogółem: 137.02 g; Tłuszcz: 100.47 g; Kw. tł. nasy.: 37.35 g; Węglowodany ogółem: 340.92 g; W tym cukry: 110.77 g; Błonnik pok.: 30.18 g; Sól: 6.40 g;	Wartość energetyczna: 1519.41 kcal; Białko ogółem: 63.55 g; Tłuszcz: 45.87 g; Kw. tł. nasy.: 20.40 g; Węglowodany ogółem: 218.99 g; W tym cukry: 87.81 g; Błonnik pok.: 17.01 g; Sól: 2.67 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR VII Podstawowa/dorośli/	KRK- NAR VII A Podstawowa/Kobiety ciężarne	KRK- NAR VII B Podstawowa/Kobiety karmiące	KRK- NAR VIII Podstawowa/dzieci,młodzież 4-15 lat	KRK- NAR VIII A Podstawowa/dzieci 1-3 lat				
2024-04-02 wtorek	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>) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 20 g	Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml 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>) Ogórek kiszony 70 g Sałata 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>) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 20 g	Jogurt owoce leśne 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>) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 20 g	Jogurt owoce leśne 100g 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>) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 25 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g			
		II ŚN		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Dżem 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>) Dżem 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jabłko 150 g			
			Obiad	Brokułowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz warzywny z ciecierzycą () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi z olejem () 100 g Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Kasza manna z jabłkiem prażonym 150 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Brokułowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz warzywny z tofu dieta () 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Surówka z marchwi z olejem () 100 g Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Kasza manna z jabłkiem prażonym 150 g (<u>GLU PSZ, 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 Kasza manna z jabłkiem prażonym 150 g (<u>GLU PSZ, MLE.</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 Kasza manna z jabłkiem prażonym 150 g (<u>GLU PSZ, 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>) 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 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>) Ryba (miruna) po grecku (bez pieprzu) () 100 g (<u>RYB, SEL.</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	Banan 1szt. 1 szt			
Wartość energetyczna: 2142.00 kcal; Białko ogółem: 74.83 g; Tłuszcz: 55.71 g; Kw. tł. nasy.: 24.81 g; Węglowodany ogółem: 352.69 g; W tym cukry: 117.84 g; Błonnik pok.: 42.92 g; Sól: 7.92 g;	Wartość energetyczna: 2339.81 kcal; Białko ogółem: 81.16 g; Tłuszcz: 65.94 g; Kw. tł. nasy.: 27.51 g; Węglowodany ogółem: 374.10 g; W tym cukry: 142.21 g; Błonnik pok.: 45.09 g; Sól: 7.76 g;	Wartość energetyczna: 2593.35 kcal; Białko ogółem: 89.71 g; Tłuszcz: 78.80 g; Kw. tł. nasy.: 32.64 g; Węglowodany ogółem: 402.73 g; W tym cukry: 151.37 g; Błonnik pok.: 42.05 g; Sól: 7.79 g;				Wartość energetyczna: 2290.75 kcal; Białko ogółem: 80.75 g; Tłuszcz: 64.88 g; Kw. tł. nasy.: 34.00 g; Węglowodany ogółem: 364.27 g; W tym cukry: 136.16 g; Błonnik pok.: 35.65 g; Sól: 6.87 g;	Wartość energetyczna: 1639.97 kcal; Białko ogółem: 54.47 g; Tłuszcz: 45.79 g; Kw. tł. nasy.: 24.40 g; Węglowodany ogółem: 262.45 g; W tym cukry: 116.96 g; Błonnik pok.: 17.92 g; Sól: 2.49 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR VII Podstawowa/dorośli/	KRK- NAR VII A Podstawowa/Kobiety ciężarne	KRK- NAR VII B Podstawowa/Kobiety karmiące	KRK- NAR VIII Podstawowa/dzieci,młodzież 4-15 lat	KRK- NAR VIII A Podstawowa/dzieci 1-3 lat
2024-04-03 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Jabłko 150 g Ketchup 20 g (SEL.) Rukola 10 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (MLE, GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Jabłko 150 g Ketchup 20 g (SEL.) Rukola 10 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (MLE, GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Jabłko 150 g Ketchup 20 g (SEL.) Rukola 10 g	Płatki owsiane na mleku 150 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 40 g (MLE.) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Rukola 10 g
		II ŚN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Galaretką o smaku truskawkowym 150 g
Obiad	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Cwikła z chrzanem () 100 g (MLE, S02.) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Cwikła z chrzanem () 100 g (MLE, S02.) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Budyń o smaku waniliowym z syropem o smaku malinowym z/c 150 ml (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Cwikła z chrzanem () 100 g (MLE, S02.) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Budyń o smaku waniliowym z syropem o smaku malinowym z/c 150 ml (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Cwikła z chrzanem () 100 g (MLE, S02.) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Budyń o smaku waniliowym z syropem o smaku malinowym z/c 150 ml (MLE.)	Grysikowa () 150 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 80 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 50 g (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml Budyń o smaku waniliowym z syropem o smaku malinowym z/c 150 ml (MLE.)
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.) Sałata zielona 20 g Pomidorki koktajlowe 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.) Sałata zielona 20 g Pomidorki koktajlowe 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g (MLE.) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.) Sałata zielona 20 g Pomidorki koktajlowe 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.) Sałata zielona 20 g Pomidorki koktajlowe 70 g
PN	Mus drugie śniadanie jaglanka + mus 100g 1 szt (może zawierać: GLU PSZ.)				
	Wartość energetyczna: 2288.24 kcal; Białko ogółem: 92.84 g; Tłuszcz: 71.10 g; Kw. tł. nasy.: 37.49 g; Węglowodany ogółem: 331.12 g; W tym cukry: 101.93 g; Błonnik pok.: 30.79 g; Sól: 8.42 g;	Wartość energetyczna: 2538.23 kcal; Białko ogółem: 100.05 g; Tłuszcz: 80.14 g; Kw. tł. nasy.: 39.40 g; Węglowodany ogółem: 367.77 g; W tym cukry: 133.82 g; Błonnik pok.: 33.01 g; Sól: 9.33 g;	Wartość energetyczna: 2756.96 kcal; Białko ogółem: 101.77 g; Tłuszcz: 88.72 g; Kw. tł. nasy.: 43.67 g; Węglowodany ogółem: 401.58 g; W tym cukry: 134.65 g; Błonnik pok.: 33.81 g; Sól: 10.36 g;	Wartość energetyczna: 2447.04 kcal; Białko ogółem: 93.77 g; Tłuszcz: 71.12 g; Kw. tł. nasy.: 37.49 g; Węglowodany ogółem: 369.49 g; W tym cukry: 114.38 g; Błonnik pok.: 30.82 g; Sól: 8.35 g;	Wartość energetyczna: 1554.41 kcal; Białko ogółem: 63.81 g; Tłuszcz: 40.68 g; Kw. tł. nasy.: 19.24 g; Węglowodany ogółem: 239.39 g; W tym cukry: 84.88 g; Błonnik pok.: 16.47 g; Sól: 3.31 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR VII Podstawowa/dorośli/	KRK- NAR VII A Podstawowa/Kobiety ciężarne	KRK- NAR VII B Podstawowa/Kobiety karmiące	KRK- NAR VIII Podstawowa/dzieci,młodzież 4-15 lat	KRK- NAR VIII A Podstawowa/dzieci 1-3 lat				
2024-04-04 czwartek	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE</u>) Twarożek 60g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 2 szt Banan 100g Sałata zielona 20g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 60g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE</u>) Twarożek 60g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 2 szt Sałata zielona 20g Banan 100g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE</u>) Twarożek 60g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 2 szt Sałata zielona 20g Banan 100g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE</u>) Twarożek 60g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 2 szt Sałata zielona 20g Jabłko pieczone 150g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10g (<u>MLE</u>) Twarożek 60g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 1 szt Sałata zielona 20g Jabłko pieczone 150g			
		II ŚN		Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10g (<u>MLE</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Sałata zielona 20g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Sałata zielona 20g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koktajl bananowy 250 ml (<u>MLE</u>)	Koktajl bananowy 180 ml (<u>MLE</u>)		
			Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 350g (<u>SEL</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100g Surówka z selera i marchwi z olejem () 100g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Kasza manna z jabłkiem prażonym 150g (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 350g (<u>SEL</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100g Surówka z selera i marchwi z olejem () 100g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Kasza manna z jabłkiem prażonym 150g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 350g (<u>SEL</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z selera i marchwi z olejem () 100g (<u>SEL</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100g Kompot owocowy* z/c 250 ml Kasza manna z jabłkiem prażonym 150g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 350g (<u>SEL</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100g Surówka z selera i marchwi z olejem () 100g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Biszkopty b/m 30g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u>)	Barszcz biały z ziemniakami () 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 150g (<u>SEL</u>) Sos pomidorowy 30 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z selera i marchwi z olejem () 50g (<u>SEL</u>) Cukinia pieczona z olejem * 50g Kompot owocowy* z/c 150 ml Biszkopty b/m 30g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u>)	
				Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE</u>) Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50g (<u>SOJ, MLE</u>) Pomidor 70g Sałata zielona 20g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 60g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15g (<u>MLE</u>) Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50g (<u>SOJ, MLE</u>) Pomidor 70g Sałata zielona 20g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 20g (<u>MLE</u>) Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50g (<u>SOJ, MLE</u>) Pomidor 70g Sałata zielona 20g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE</u>) Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50g (<u>SOJ, MLE</u>) Pomidor 70g Sałata zielona 20g	Kasza kukurydziana na mleku 150 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 40g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10g (<u>MLE</u>) Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 25g (<u>SOJ, MLE</u>) Pomidor b/skórki 25g Sałata zielona 20g
					PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			
Wartość energetyczna: 2472.12 kcal; Białko ogółem: 89.27 g; Tłuszcz: 72.35 g; Kw. tł. nasy.: 29.25 g; Węglowodany ogółem: 379.08 g; W tym cukry: 93.87 g; Błonnik pok.: 33.17 g; Sól: 5.80 g;	Wartość energetyczna: 2686.39 kcal; Białko ogółem: 98.56 g; Tłuszcz: 82.00 g; Kw. tł. nasy.: 30.80 g; Węglowodany ogółem: 405.01 g; W tym cukry: 114.24 g; Błonnik pok.: 36.28 g; Sól: 7.07 g;	Wartość energetyczna: 2879.04 kcal; Białko ogółem: 99.47 g; Tłuszcz: 90.47 g; Kw. tł. nasy.: 35.06 g; Węglowodany ogółem: 432.90 g; W tym cukry: 114.14 g; Błonnik pok.: 36.16 g; Sól: 7.96 g;				Wartość energetyczna: 2646.97 kcal; Białko ogółem: 94.73 g; Tłuszcz: 76.95 g; Kw. tł. nasy.: 30.52 g; Węglowodany ogółem: 406.75 g; W tym cukry: 103.79 g; Błonnik pok.: 35.00 g; Sól: 5.95 g;	Wartość energetyczna: 1681.21 kcal; Białko ogółem: 64.60 g; Tłuszcz: 48.50 g; Kw. tł. nasy.: 21.25 g; Węglowodany ogółem: 251.67 g; W tym cukry: 78.21 g; Błonnik pok.: 18.22 g; Sól: 2.80 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR VII Podstawowa/dorośli/	KRK- NAR VII A Podstawowa/Kobiety ciężarne	KRK- NAR VII B Podstawowa/Kobiety karmiące	KRK- NAR VIII Podstawowa/dzieci,młodzież 4-15 lat	KRK- NAR VIII A Podstawowa/dzieci 1-3 lat
Śniadanie	Platki 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>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>) Mandarynka 150 g Papryka konserwowa 70 g Sałata zielona 20 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>) Papryka konserwowa 70 g Sałata zielona 20 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU 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>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Platki owsiane na mleku 150 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU 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 Sałata zielona 20 g	
II ŚN		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Galaretko o smaku pomarańczowym z owocami 150 g	
Obiad	Krem z dyni i marchwi *() 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba smażona (Dorsz) 110 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krem z dyni i marchwi *() 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba smażona (Dorsz) 110 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Ryż na mleku z dżemem 150 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z dyni i marchwi *() 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet z ryby (Dorsz) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy. () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Ryż na mleku z dżemem 150 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z dyni i marchwi *() 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba smażona (Dorsz) 110 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Ryż na mleku z dżemem 150 g (<u>MLE.</u>)	Krem z dyni i marchwi *() 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 80 g Pulpet z ryby (Dorsz) 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy. () 30 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Marchew gotowana z olejem () 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml Ryż na mleku z dżemem 150 g (<u>MLE.</u>)
Kolacja	Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki 70 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 70 g	Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki 70 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 70 g	Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki 70 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 70 g	Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki 70 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 70 g	Roszponka 10 g Platki owsiane na mleku 150 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki 30 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Pomidor b/skórki 25 g
PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt				
	Wartość energetyczna: 2431.07 kcal; Białko ogółem: 96.65 g; Tłuszcz: 89.18 g; Kw. tł. nasy.: 36.85 g; Węglowodany ogółem: 322.02 g; W tym cukry: 86.21 g; Błonnik pok.: 36.41 g; Sól: 7.47 g;	Wartość energetyczna: 2742.50 kcal; Białko ogółem: 109.58 g; Tłuszcz: 104.10 g; Kw. tł. nasy.: 40.99 g; Węglowodany ogółem: 354.13 g; W tym cukry: 95.24 g; Błonnik pok.: 37.20 g; Sól: 7.71 g;	Wartość energetyczna: 2764.75 kcal; Białko ogółem: 103.24 g; Tłuszcz: 99.22 g; Kw. tł. nasy.: 44.71 g; Węglowodany ogółem: 378.08 g; W tym cukry: 99.50 g; Błonnik pok.: 37.59 g; Sól: 8.36 g;	Wartość energetyczna: 2629.28 kcal; Białko ogółem: 102.88 g; Tłuszcz: 90.05 g; Kw. tł. nasy.: 37.76 g; Węglowodany ogółem: 361.69 g; W tym cukry: 85.09 g; Błonnik pok.: 34.12 g; Sól: 7.09 g;	Wartość energetyczna: 1438.48 kcal; Białko ogółem: 56.91 g; Tłuszcz: 39.28 g; Kw. tł. nasy.: 17.87 g; Węglowodany ogółem: 219.65 g; W tym cukry: 53.56 g; Błonnik pok.: 16.78 g; Sól: 3.19 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR VII Podstawowa/dorośli/	KRK- NAR VII A Podstawowa/Kobiety ciężarne	KRK- NAR VII B Podstawowa/Kobiety karmiące	KRK- NAR VIII Podstawowa/dzieci,młodzież 4-15 lat	KRK- NAR VIII A Podstawowa/dzieci 1-3 lat	
2024-04-06 sobota	Sniadanie	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>) Blok drobiowy- wędlna dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 70 g Sałata 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>) Blok drobiowy- wędlna dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 70 g Sałata 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>) Blok drobiowy- wędlna dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Blok drobiowy- wędlna dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Blok drobiowy- wędlna dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 25 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor b/skórki 25 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Dżem 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>) Dżem 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE</u>) Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u>)	Kakao z mlekiem 150 ml (<u>MLE</u>) Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u>)
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) 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 (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) 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 (<u>MLE</u>) Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) 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 (<u>MLE</u>) Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) 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 (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 80 g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) 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 (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka pieczona, łopatka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Jabłko 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>) Szynka pieczona, łopatka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g (<u>MLE</u>) Szynka pieczona, łopatka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</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>) Szynka pieczona, łopatka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 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>) Szynka pieczona, łopatka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 25 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt				
	Wartość energetyczna: 2206.22 kcal; Białko ogółem: 87.45 g; Tłuszcz: 72.98 g; Kw. tł. nasy.: 27.45 g; Węglowodany ogółem: 318.25 g; W tym cukry: 87.51 g; Błonnik pok.: 32.37 g; Sól: 7.96 g;	Wartość energetyczna: 2614.98 kcal; Białko ogółem: 103.40 g; Tłuszcz: 88.49 g; Kw. tł. nasy.: 32.44 g; Węglowodany ogółem: 369.97 g; W tym cukry: 117.88 g; Błonnik pok.: 32.47 g; Sól: 8.02 g;	Wartość energetyczna: 2690.65 kcal; Białko ogółem: 96.72 g; Tłuszcz: 91.13 g; Kw. tł. nasy.: 36.90 g; Węglowodany ogółem: 390.51 g; W tym cukry: 125.14 g; Błonnik pok.: 34.27 g; Sól: 7.60 g;	Wartość energetyczna: 2499.97 kcal; Białko ogółem: 96.42 g; Tłuszcz: 77.96 g; Kw. tł. nasy.: 29.68 g; Węglowodany ogółem: 369.53 g; W tym cukry: 110.38 g; Błonnik pok.: 30.09 g; Sól: 8.26 g;	Wartość energetyczna: 1665.99 kcal; Białko ogółem: 68.18 g; Tłuszcz: 53.42 g; Kw. tł. nasy.: 22.51 g; Węglowodany ogółem: 236.02 g; W tym cukry: 90.42 g; Błonnik pok.: 13.59 g; Sól: 3.46 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR VII Podstawowa/dorośli/	KRK- NAR VII A Podstawowa/Kobiety ciężarne	KRK- NAR VII B Podstawowa/Kobiety karmiące	KRK- NAR VIII Podstawowa/dzieci,młodzież 4-15 lat	KRK- NAR VIII A Podstawowa/dzieci 1-3 lat
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 wiewiórzyny, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Papryka świeża 70 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>) Mix sałat 10 g	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wiewiórzyny, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Papryka świeża 70 g Mix sałat 10 g	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wiewiórzyny, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Papryka świeża 70 g Mix sałat 10 g	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wiewiórzyny, parzona 25 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor b/skórki 25 g Mix sałat 10 g	
II ŚN		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Mus z brzoskwiń 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Mus z brzoskwiń 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jabłko pieczone 150 g	
Obiad	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka Coleslaw () 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Dyńia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka Coleslaw () 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Dyńia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Brokuł gotowany* 100 g Dyńia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka Coleslaw () 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Dyńia duszona z olejem* 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 150 ml Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (<u>MLE.</u>)	Rosół z makaronem () 150 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 80 g Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 50 g Dyńia duszona z olejem* 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 150 ml Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (<u>MLE.</u>)
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 70 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 70 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 70 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 70 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g	Płatki owsiane na mleku 150 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 25 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 25 g
PN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>)				
	Wartość energetyczna: 2500.95 kcal; Białko ogółem: 120.71 g; Tłuszcz: 89.41 g; Kw. tł. nasy.: 33.20 g; Węglowodany ogółem: 313.69 g; W tym cukry: 77.17 g; Błonnik pok.: 28.12 g; Sól: 6.68 g;	Wartość energetyczna: 2818.53 kcal; Białko ogółem: 135.43 g; Tłuszcz: 100.24 g; Kw. tł. nasy.: 36.59 g; Węglowodany ogółem: 353.99 g; W tym cukry: 93.67 g; Błonnik pok.: 28.30 g; Sól: 6.73 g;	Wartość energetyczna: 2957.85 kcal; Białko ogółem: 137.23 g; Tłuszcz: 105.30 g; Kw. tł. nasy.: 40.54 g; Węglowodany ogółem: 374.88 g; W tym cukry: 87.64 g; Błonnik pok.: 27.64 g; Sól: 7.67 g;	Wartość energetyczna: 2582.12 kcal; Białko ogółem: 125.67 g; Tłuszcz: 88.33 g; Kw. tł. nasy.: 33.56 g; Węglowodany ogółem: 332.93 g; W tym cukry: 76.98 g; Błonnik pok.: 28.04 g; Sól: 6.98 g;	Wartość energetyczna: 1526.59 kcal; Białko ogółem: 61.61 g; Tłuszcz: 42.22 g; Kw. tł. nasy.: 18.61 g; Węglowodany ogółem: 229.72 g; W tym cukry: 58.28 g; Błonnik pok.: 15.47 g; Sól: 3.25 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR VII Podstawowa/dorośli/	KRK- NAR VII A Podstawowa/Kobiety ciężarne	KRK- NAR VII B Podstawowa/Kobiety karmiące	KRK- NAR VIII Podstawowa/dzieci,młodzież 4-15 lat	KRK- NAR VIII A Podstawowa/dzieci 1-3 lat	
2024-04-08 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g	Płatki owsiane na mleku 150 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor b/skórki 25 g Sałata zielona 20 g	
	II ŚN		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (<u>MLE.</u>)	
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>) Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>) Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Barszcz czerwony z ziemniakami () 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* z/c 150 ml Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)
	Kolacja	Pomidorki koktajlowe 70 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 80 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 20 g	Pomidorki koktajlowe 70 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 80 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 20 g	Pomidorki koktajlowe 70 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 80 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 20 g	Pomidorki koktajlowe 70 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 80 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 20 g	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 mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 40 g (<u>SEL.</u>) Pomidor b/skórki 25 g Sałata zielona 20 g
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)				
	Wartość energetyczna: 2659.59 kcal; Białko ogółem: 77.51 g; Tłuszcz: 55.35 g; Kw. tł. nasy.: 25.40 g; Węglowodany ogółem: 355.62 g; W tym cukry: 91.36 g; Błonnik pok.: 27.29 g; Sól: 4.56 g;	Wartość energetyczna: 2994.28 kcal; Białko ogółem: 92.89 g; Tłuszcz: 67.81 g; Kw. tł. nasy.: 28.86 g; Węglowodany ogółem: 397.31 g; W tym cukry: 120.94 g; Błonnik pok.: 29.54 g; Sól: 4.75 g;	Wartość energetyczna: 3186.93 kcal; Białko ogółem: 93.80 g; Tłuszcz: 76.27 g; Kw. tł. nasy.: 33.11 g; Węglowodany ogółem: 425.20 g; W tym cukry: 120.84 g; Błonnik pok.: 29.42 g; Sól: 5.64 g;	Wartość energetyczna: 2810.64 kcal; Białko ogółem: 82.51 g; Tłuszcz: 58.37 g; Kw. tł. nasy.: 27.19 g; Węglowodany ogółem: 381.54 g; W tym cukry: 110.11 g; Błonnik pok.: 27.32 g; Sól: 4.73 g;	Wartość energetyczna: 1760.13 kcal; Białko ogółem: 50.69 g; Tłuszcz: 39.13 g; Kw. tł. nasy.: 18.86 g; Węglowodany ogółem: 246.04 g; W tym cukry: 83.23 g; Błonnik pok.: 13.04 g; Sól: 2.18 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR VII Podstawowa/dorośli/	KRK- NAR VII A Podstawowa/Kobiety ciężarne	KRK- NAR VII B Podstawowa/Kobiety karmiące	KRK- NAR VIII Podstawowa/dzieci,młodzież 4-15 lat	KRK- NAR VIII A Podstawowa/dzieci 1-3 lat	
2024-04-09 wtorek	Śniadanie	Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Rukola 10 g Banan 100 g Papryka świeża 70 g	Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Rukola 10 g Papryka świeża 70 g	Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Rukola 10 g Papryka świeża 70 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 10 g Kefir 2% tł 150 ml (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 70 g	
	II ŚN		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 150 ml	
	Obiad	Jarzynowa z zacierką ()-podstawa 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlet drobiowy panierowany 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy. () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchewka z groszkiem oprószana*() 100 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g (<u>JAJ, GOR.</u>)	Jarzynowa z zacierką ()-podstawa 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlet drobiowy panierowany 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy. () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchewka z groszkiem oprószana*() 100 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Koktajl bananowy 250 ml (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Jarzynowa z zacierką ()-podstawa 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Filet z kurczaka pieczony 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy. () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Koktajl bananowy 250 ml (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g (<u>JAJ, GOR.</u>)	Jarzynowa z zacierką ()-podstawa 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlet drobiowy panierowany 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy. () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchewka z groszkiem oprószana*() 100 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Koktajl bananowy 250 ml (<u>MLE</u>) Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g (<u>JAJ, GOR.</u>)	Jarzynowa z zacierką dieta () 150 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 80 g Filet z kurczaka pieczony 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy. () 30 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew oprószana z olejem () 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 150 ml Koktajl bananowy 180 ml (<u>MLE</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Blok drobiowy- wędlna dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 100 g (<u>MLE</u>) Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Blok drobiowy- wędlna dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 100 g (<u>MLE</u>) Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g (<u>MLE</u>) Blok drobiowy- wędlna dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Pomidor 70 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Blok drobiowy- wędlna dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 100 g (<u>MLE</u>) Sałata lodowa 20 g	Plątki jęczmieńne na mleku 150 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Blok drobiowy- wędlna dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 25 g (<u>SOJ, MLE</u>) Pomidor b/skórki 25 g Sałata lodowa 20 g
	PN	Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</u>)				
	Wartość energetyczna: 2307.12 kcal; Białko ogółem: 87.73 g; Tłuszcz: 82.81 g; Kw. tł. nasy.: 31.95 g; Węglowodany ogółem: 315.63 g; W tym cukry: 89.81 g; Błonnik pok.: 30.22 g; Sól: 6.25 g;	Wartość energetyczna: 2722.13 kcal; Białko ogółem: 112.03 g; Tłuszcz: 101.51 g; Kw. tł. nasy.: 45.26 g; Węglowodany ogółem: 355.81 g; W tym cukry: 121.48 g; Błonnik pok.: 32.89 g; Sól: 7.58 g;	Wartość energetyczna: 2740.24 kcal; Białko ogółem: 112.18 g; Tłuszcz: 102.12 g; Kw. tł. nasy.: 46.61 g; Węglowodany ogółem: 358.45 g; W tym cukry: 119.27 g; Błonnik pok.: 29.93 g; Sól: 8.23 g;	Wartość energetyczna: 2513.75 kcal; Białko ogółem: 95.25 g; Tłuszcz: 86.95 g; Kw. tł. nasy.: 34.50 g; Węglowodany ogółem: 350.24 g; W tym cukry: 116.08 g; Błonnik pok.: 30.16 g; Sól: 6.56 g;	Wartość energetyczna: 1565.63 kcal; Białko ogółem: 72.33 g; Tłuszcz: 46.45 g; Kw. tł. nasy.: 22.82 g; Węglowodany ogółem: 220.46 g; W tym cukry: 96.43 g; Błonnik pok.: 13.93 g; Sól: 3.49 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR VII Podstawowa/dorośli/	KRK- NAR VII A Podstawowa/Kobiety ciężarne	KRK- NAR VII B Podstawowa/Kobiety karmiące	KRK- NAR VIII Podstawowa/dzieci,młodzież 4-15 lat	KRK- NAR VIII A Podstawowa/dzieci 1-3 lat	
2024-04-10 środa	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU 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>) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU 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. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU 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>) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Platki owsiane na mleku 150 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 25 g Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałata zielona 20 g
	II ŚN		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Blok drobiowy- wędlna dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Blok drobiowy- wędlna dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 150 ml	
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JEJCZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi z olejem () 100 g Cukinia pieczona z olejem* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Kapuśniak z kapusty białej () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JEJCZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi z olejem () 100 g Cukinia pieczona z olejem* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JEJCZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi z olejem () 100 g Cukinia pieczona z olejem* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JEJCZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi z olejem () 100 g Cukinia pieczona z olejem* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Ziemniaczana () 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 80 g (<u>GLU JEJCZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem* 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 150 ml Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ryba (miruna) po grecku (bez pieprzu) () 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Sałatka szwedzka () 70 g (<u>GOR.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) 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>) Blok drobiowy- wędlna dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Sałatka szwedzka () 70 g (<u>GOR.</u>)	Platki owsiane na mleku 150 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Blok drobiowy- wędlna dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 25 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 25 g
	PN	Banan 1szt. 1 szt				
	Wartość energetyczna: 2595.05 kcal; Białko ogółem: 99.12 g; Tłuszcz: 86.82 g; Kw. tł. nasy.: 37.91 g; Węglowodany ogółem: 371.41 g; W tym cukry: 120.92 g; Błonnik pok.: 35.82 g; Sól: 8.19 g;	Wartość energetyczna: 2854.39 kcal; Białko ogółem: 114.33 g; Tłuszcz: 87.39 g; Kw. tł. nasy.: 31.71 g; Węglowodany ogółem: 421.92 g; W tym cukry: 142.54 g; Błonnik pok.: 39.13 g; Sól: 7.07 g;	Wartość energetyczna: 3000.44 kcal; Białko ogółem: 113.86 g; Tłuszcz: 87.65 g; Kw. tł. nasy.: 34.68 g; Węglowodany ogółem: 457.45 g; W tym cukry: 139.30 g; Błonnik pok.: 37.96 g; Sól: 7.59 g;	Wartość energetyczna: 2606.72 kcal; Białko ogółem: 89.37 g; Tłuszcz: 76.47 g; Kw. tł. nasy.: 36.81 g; Węglowodany ogółem: 406.92 g; W tym cukry: 137.51 g; Błonnik pok.: 34.46 g; Sól: 8.36 g;	Wartość energetyczna: 1620.89 kcal; Białko ogółem: 57.99 g; Tłuszcz: 43.26 g; Kw. tł. nasy.: 19.27 g; Węglowodany ogółem: 257.85 g; W tym cukry: 104.29 g; Błonnik pok.: 16.75 g; Sól: 2.90 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

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

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR VII Podstawowa/dorośli/	KRK- NAR VII A Podstawowa/Kobiety ciężarne	KRK- NAR VII B Podstawowa/Kobiety karmiące	KRK- NAR VIII Podstawowa/dzieci,młodzież 4-15 lat	KRK- NAR VIII A Podstawowa/dzieci 1-3 lat	
2024-04-12 piątek	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 2 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g	Platki 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 Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 2 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 2 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g	Platki owsiane na mleku 150 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 25 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g	
		II ŚN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 150 ml	
	Obiad	Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlet z ryby (Dorsz) 130 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona z jogurtem 50 g (<u>MLE.</u>)	Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlet z ryby (Dorsz) 130 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Koktajl bananowy 250 ml (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona z jogurtem 50 g (<u>MLE.</u>)	Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 80 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Koktajl bananowy 250 ml (<u>MLE.</u>) Sałata zielona z jogurtem 50 g (<u>MLE.</u>)	Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlet z ryby (Dorsz) 130 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Koktajl bananowy 250 ml (<u>MLE.</u>) Sałata zielona z jogurtem 50 g (<u>MLE.</u>)	Krupnik jęczmienny () 150 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki gotowane () 80 g Pulpet z ryby (Dorsz) 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Warzywa po grecku () 50 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 150 ml Koktajl bananowy 180 ml (<u>MLE.</u>) Sałata zielona z jogurtem 50 g (<u>MLE.</u>)
	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>) Sałata zielona 20 g Banan 100 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 jaj z koperkiem 70 g (<u>JAJ, GOR.</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 jaj z koperkiem 70 g (<u>JAJ, GOR.</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 jaj z koperkiem 70 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g	Zacierka na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem 30 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 70 g
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt				
	Wartość energetyczna: 2437.05 kcal; Białko ogółem: 91.85 g; Tłuszcz: 72.93 g; Kw. tł. nasy.: 28.31 g; Węglowodany ogółem: 364.45 g; W tym cukry: 86.81 g; Błonnik pok.: 30.72 g; Sól: 5.96 g;	Wartość energetyczna: 2773.09 kcal; Białko ogółem: 115.13 g; Tłuszcz: 86.48 g; Kw. tł. nasy.: 32.67 g; Węglowodany ogółem: 396.34 g; W tym cukry: 115.16 g; Błonnik pok.: 33.42 g; Sól: 6.99 g;	Wartość energetyczna: 2773.88 kcal; Białko ogółem: 110.97 g; Tłuszcz: 82.01 g; Kw. tł. nasy.: 35.86 g; Węglowodany ogółem: 411.74 g; W tym cukry: 117.98 g; Błonnik pok.: 33.66 g; Sól: 7.21 g;	Wartość energetyczna: 2643.68 kcal; Białko ogółem: 99.37 g; Tłuszcz: 77.07 g; Kw. tł. nasy.: 30.86 g; Węglowodany ogółem: 399.06 g; W tym cukry: 113.08 g; Błonnik pok.: 30.66 g; Sól: 6.27 g;	Wartość energetyczna: 1521.74 kcal; Białko ogółem: 58.53 g; Tłuszcz: 39.17 g; Kw. tł. nasy.: 19.24 g; Węglowodany ogółem: 239.21 g; W tym cukry: 83.88 g; Błonnik pok.: 16.48 g; Sól: 2.63 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR VII Podstawowa/dorośli/	KRK- NAR VII A Podstawowa/Kobiety ciężarne	KRK- NAR VII B Podstawowa/Kobiety karmiące	KRK- NAR VIII Podstawowa/dzieci,młodzież 4-15 lat	KRK- NAR VIII A Podstawowa/dzieci 1-3 lat	
2024-04-13 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 30g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasztet Ciecchanowski-Pasztet drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 70g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Roszponka 10g Jabłko pieczone 150g Pomidor 70g	Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 60g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Roszponka 10g Pomidor 70g	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 50g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Roszponka 10g Pomidor 70g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE</u>) Pasztet Ciecchanowski-Pasztet drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 70g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Roszponka 10g Pomidor 70g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Roszponka 10g Pomidor b/skórki 25g
	II ŚN		Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10g (<u>MLE</u>) Twarożek 60g (<u>MLE</u>) Dżem 50g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE</u>) Twarożek 60g (<u>MLE</u>) Dżem 50g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250ml	Jabłko 150g	
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200g Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 350g (<u>SEL.</u>) Buraczki oprószone () 100g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi z olejem () 100g Kompot owocowy* z/c 250ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200g Potrawka drobiowa z warzywami () 150g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki oprószone () 100g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi z olejem () 100g Kompot owocowy* z/c 250ml Budyń o smaku śmietankowym z syropem o smaku malinowym 150g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200g Potrawka drobiowa z warzywami () 150g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki oprószone () 100g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi z olejem () 100g Kompot owocowy* z/c 250ml Budyń o smaku śmietankowym z syropem o smaku malinowym 150g (<u>MLE</u>)	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200g Potrawka drobiowa z warzywami () 150g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki oprószone () 100g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi z olejem () 100g Kompot owocowy* z/c 250ml Budyń o smaku śmietankowym z syropem o smaku malinowym 150g (<u>MLE</u>)	Koperkowa z ziemniakami () 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 80g Potrawka drobiowa z warzywami () 150g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki oprószone () 50g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi z olejem () 50g Kompot owocowy* z/c 150ml Budyń o smaku śmietankowym z syropem o smaku malinowym 150g (<u>MLE</u>)
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE</u>) Sałatka z makaronu z wędliną drobiową-postawowa 100g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, GOR.</u>) Szynka dębowa łopatka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 30g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.</u>) Pomidor 70g Sałata zielona 20g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250ml Chleb Graham 60g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15g (<u>MLE</u>) Sałatka z makaronu z poledwicą z majerankiem-dieta () 100g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Szynka dębowa łopatka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 30g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.</u>) Pomidor 70g Sałata zielona 20g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250ml Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 20g (<u>MLE</u>) Szynka dębowa łopatka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.</u>) Pomidor 70g Sałata zielona 20g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE</u>) Sałatka z makaronu z wędliną drobiową-postawowa 100g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, GOR.</u>) Szynka dębowa łopatka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 30g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.</u>) Pomidor 70g Sałata zielona 20g	Ryż na mleku 150 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150ml Bułka pszenna długa krojona 40g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10g (<u>MLE</u>) Szynka dębowa łopatka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 25g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.</u>) Pasta z jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () (bez pieprzu) 25g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 20g
	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)				
	Wartość energetyczna: 2381.84 kcal; Białko ogółem: 84.06 g; Tłuszcz: 76.48 g; Kw. tł. nasy.: 28.53 g; Węglowodany ogółem: 353.01 g; W tym cukry: 100.52 g; Błonnik pok.: 33.85 g; Sól: 8.21 g;	Wartość energetyczna: 2739.82 kcal; Białko ogółem: 90.57 g; Tłuszcz: 67.88 g; Kw. tł. nasy.: 28.11 g; Węglowodany ogółem: 398.68 g; W tym cukry: 138.08 g; Błonnik pok.: 33.14 g; Sól: 5.92 g;	Wartość energetyczna: 2824.60 kcal; Białko ogółem: 88.17 g; Tłuszcz: 74.38 g; Kw. tł. nasy.: 32.82 g; Węglowodany ogółem: 406.15 g; W tym cukry: 136.17 g; Błonnik pok.: 30.90 g; Sól: 6.74 g;	Wartość energetyczna: 2439.90 kcal; Białko ogółem: 85.68 g; Tłuszcz: 71.92 g; Kw. tł. nasy.: 29.24 g; Węglowodany ogółem: 376.59 g; W tym cukry: 109.65 g; Błonnik pok.: 32.17 g; Sól: 7.77 g;	Wartość energetyczna: 1999.28 kcal; Białko ogółem: 65.82 g; Tłuszcz: 40.68 g; Kw. tł. nasy.: 18.68 g; Węglowodany ogółem: 232.24 g; W tym cukry: 89.69 g; Błonnik pok.: 17.57 g; Sól: 3.04 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR VII Podstawowa/dorośli/	KRK- NAR VII A Podstawowa/Kobiety ciężarne	KRK- NAR VII B Podstawowa/Kobiety karmiące	KRK- NAR VIII Podstawowa/dzieci,młodzież 4-15 lat	KRK- NAR VIII A Podstawowa/dzieci 1-3 lat	
2024-04-14 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>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Rzepa biała 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>) Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Rzepa biała 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>) Sałata 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>) Filet zapiekany drobiowy 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>) Sałata 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>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Rzepa biała 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>)	Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 25 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 25 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>)
	II ŚN		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata 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 zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>)	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Kasza manna z jabłkiem prażonym 150 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 80 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Kasza manna z jabłkiem prażonym 150 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Kasza manna z jabłkiem prażonym 150 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Pomidorowa z zacierką () 150 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 80 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 50 g (<u>SEL.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 150 ml Kasza manna z jabłkiem prażonym 150 g (<u>GLU PSZ, 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>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłka prażone b/c 100 g Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłka prażone b/c 100 g Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłka prażone b/c 100 g Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<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 Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g	Kasza jęczmienna na mleku 150 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 25 g (<u>MLE.</u>) Jabłka prażone b/c 50 g Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 25 g
	PN	Mus drugie śniadanie jaglanka + mus 100g 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ.</u>)				
	Wartość energetyczna: 2310.28 kcal; Białko ogółem: 93.54 g; Tłuszcz: 70.00 g; Kw. tł. nasy.: 24.60 g; Węglowodany ogółem: 338.66 g; W tym cukry: 68.13 g; Błonnik pok.: 32.64 g; Sól: 6.13 g;	Wartość energetyczna: 2420.71 kcal; Białko ogółem: 101.32 g; Tłuszcz: 74.61 g; Kw. tł. nasy.: 26.02 g; Węglowodany ogółem: 351.82 g; W tym cukry: 99.86 g; Błonnik pok.: 35.09 g; Sól: 7.05 g;	Wartość energetyczna: 2441.40 kcal; Białko ogółem: 105.04 g; Tłuszcz: 70.33 g; Kw. tł. nasy.: 29.58 g; Węglowodany ogółem: 363.59 g; W tym cukry: 98.74 g; Błonnik pok.: 34.32 g; Sól: 7.82 g;	Wartość energetyczna: 2423.51 kcal; Białko ogółem: 98.49 g; Tłuszcz: 72.15 g; Kw. tł. nasy.: 25.82 g; Węglowodany ogółem: 358.13 g; W tym cukry: 79.49 g; Błonnik pok.: 33.13 g; Sól: 6.27 g;	Wartość energetyczna: 1685.39 kcal; Białko ogółem: 73.61 g; Tłuszcz: 55.28 g; Kw. tł. nasy.: 21.82 g; Węglowodany ogółem: 229.66 g; W tym cukry: 62.14 g; Błonnik pok.: 16.87 g; Sól: 3.16 g;	

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,
SKO - Skorupiaki i pochodne,
JAJ - Jaja i pochodne,
RYB - Ryby i pochodne,
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,
SOJ - Soja i pochodne,
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,
SEL - Seler i pochodne,
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,
SO2 - 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,