

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR VII Podstawowa/dorośli/	KRK- NAR VII A Podstawowa/Kobiety ciężarne	KRK- NAR VII B Podstawowa/Kobiety karmiące	KRK- NAR VIII Podstawowa/dzieci, młodzież 4-15 lat	KRK- NAR VIII A Podstawowa/dzieci 1-3 lat
Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU 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>) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek kiszony 70 g Rukola 10 g	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek kiszony 70 g Rukola 10 g	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>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>) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor b/skórki 70 g Rukola 10 g	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>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>) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek kiszony 70 g Rukola 10 g	Kasza manna na mleku 150 ml (<u>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>) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 25 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor b/skórki 25 g Rukola 10 g
	II ŚN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml			Galaretko o smaku cytrynowym 150 g
Obiad	Fasolowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Naleśniki z serem 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Fasolowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Naleśniki z serem 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>) Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami*() 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Naleśniki z serem 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>) Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Naleśniki z serem 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>) Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u>)	Dyniowa z ziemniakami*() 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Twaróg półtusty 30 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy* z/c 150 ml Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>) Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u>)
	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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 20 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 70 g 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 20 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 70 g 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 20 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 70 g 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 20 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g
PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt				
	Wartość energetyczna: 2271.00 kcal; Białko ogółem: 87.38 g; Tłuszcz: 64.28 g; Kw. tł. nasy.: 29.02 g; Węglowodany ogółem: 348.34 g; W tym cukry: 99.86 g; Błonnik pok.: 25.38 g; Sól: 6.82 g;	Wartość energetyczna: 2862.23 kcal; Białko ogółem: 106.56 g; Tłuszcz: 85.88 g; Kw. tł. nasy.: 36.68 g; Węglowodany ogółem: 429.47 g; W tym cukry: 146.00 g; Błonnik pok.: 29.66 g; Sól: 7.37 g;	Wartość energetyczna: 2886.63 kcal; Białko ogółem: 99.99 g; Tłuszcz: 85.83 g; Kw. tł. nasy.: 38.57 g; Węglowodany ogółem: 438.42 g; W tym cukry: 148.56 g; Błonnik pok.: 24.27 g; Sól: 7.02 g;	Wartość energetyczna: 2515.75 kcal; Białko ogółem: 94.74 g; Tłuszcz: 66.41 g; Kw. tł. nasy.: 29.75 g; Węglowodany ogółem: 396.69 g; W tym cukry: 105.66 g; Błonnik pok.: 25.38 g; Sól: 6.93 g;	Wartość energetyczna: 1493.49 kcal; Białko ogółem: 54.00 g; Tłuszcz: 38.40 g; Kw. tł. nasy.: 19.91 g; Węglowodany ogółem: 237.22 g; W tym cukry: 67.36 g; Błonnik pok.: 9.43 g; Sól: 2.49 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR VII Podstawowa/dorośli/	KRK- NAR VII A Podstawowa/Kobiety ciężarne	KRK- NAR VII B Podstawowa/Kobiety karmiące	KRK- NAR VIII Podstawowa/dzieci, młodzież 4-15 lat	KRK- NAR VIII A Podstawowa/dzieci 1-3 lat
Śniadanie	Kefir 2% tł 200 ml (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Miód (25g) 2 szt Twarożek 60 g (MLE.) Jabłko 150 g Pomidorki koktajlowe 70 g	Kefir 2% tł 200 ml (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Miód (25g) 2 szt Twarożek 60 g (MLE.) Pomidorki koktajlowe 70 g	Kefir 2% tł 200 ml (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Miód (25g) 2 szt Pomidorki koktajlowe 70 g	Kefir 2% tł 200 ml (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Miód (25g) 2 szt Twarożek 60 g (MLE.) Pomidorki koktajlowe 70 g	jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Miód (25g) 1 szt Twarożek 60 g (MLE.) Pomidor b/skórki 25 g
II ŚN		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g (SOJ.) Jabłko 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml		Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g
Obiad	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos meksykański 100 g (GLU PSZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos meksykański 100 g (GLU PSZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE.) Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE.) Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Dynia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.)	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos meksykański 100 g (GLU PSZ.) 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 Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g	Brokułowa z ziemniakami () 150 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 80 g (GLU JECZ.) Klopsik wieprzowy 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny () 30 ml (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml Dynia duszona z olejem* 50 g (GLU PSZ.)
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Galaretki drobiowa z udźca kurczaka () 100 g (SEL.) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 100 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Galaretki drobiowa z udźca kurczaka () 100 g (SEL.) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 100 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g (MLE.) Galaretki drobiowa z udźca kurczaka () 100 g (SEL.) Pomidor 70 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Galaretki drobiowa z udźca kurczaka () 100 g (SEL.) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 100 g (MLE.) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 55 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Pomidor b/skórki 25 g Zacierka na mleku 150 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Sałata zielona 20 g
PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt				
	Wartość energetyczna: 2220.44 kcal; Białko ogółem: 88.23 g; Tłuszcz: 57.87 g; Kw. tł. nasy.: 27.25 g; Węglowodany ogółem: 350.87 g; W tym cukry: 84.64 g; Błonnik pok.: 35.86 g; Sól: 5.39 g;	Wartość energetyczna: 2675.54 kcal; Białko ogółem: 102.44 g; Tłuszcz: 75.71 g; Kw. tł. nasy.: 32.78 g; Węglowodany ogółem: 411.98 g; W tym cukry: 110.27 g; Błonnik pok.: 38.89 g; Sól: 6.61 g;	Wartość energetyczna: 2771.74 kcal; Białko ogółem: 101.35 g; Tłuszcz: 76.97 g; Kw. tł. nasy.: 33.06 g; Węglowodany ogółem: 430.60 g; W tym cukry: 105.87 g; Błonnik pok.: 35.18 g; Sól: 7.13 g;	Wartość energetyczna: 2330.99 kcal; Białko ogółem: 88.38 g; Tłuszcz: 57.99 g; Kw. tł. nasy.: 27.37 g; Węglowodany ogółem: 378.39 g; W tym cukry: 104.18 g; Błonnik pok.: 36.48 g; Sól: 5.42 g;	Wartość energetyczna: 1568.35 kcal; Białko ogółem: 62.12 g; Tłuszcz: 43.82 g; Kw. tł. nasy.: 19.09 g; Węglowodany ogółem: 236.97 g; W tym cukry: 76.66 g; Błonnik pok.: 16.64 g; Sól: 3.45 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR VII Podstawowa/dorośli/	KRK- NAR VII A Podstawowa/Kobiety ciężarne	KRK- NAR VII B Podstawowa/Kobiety karmiące	KRK- NAR VIII Podstawowa/dzieci,młodzież 4-15 lat	KRK- NAR VIII A Podstawowa/dzieci 1-3 lat	
2024-03-20 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Mix sałat 10 g Pomidor 70 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Mix sałat 10 g Pomidor 70 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Mix sałat 10 g Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Pomidor 70 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Mix sałat 10 g Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Pomidor 70 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 25 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Mix sałat 10 g Płatki owsiane na mleku 150 ml (MLE, GLU OW.) Pomidor b/skórki 25 g
	II ŚN		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Pomidor 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml		Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (MLE.)	
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy. () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka z marchwi i chrzanu () 100 g (MLE, SOJ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałatka szwedzka () 100 g (GOR.) Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (MLE.)	Pieczarkowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy. () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka z marchwi i chrzanu () 100 g (MLE, SOJ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Budyń o smaku waniliowym z syropem o smaku malinowym 150 ml (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałatka szwedzka () 100 g (GOR.)	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy. () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Budyń o smaku waniliowym z syropem o smaku malinowym 150 ml (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona z kefirem 50 g (MLE.)	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy. () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka z marchwi () 100 g (MLE.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Budyń o smaku waniliowym z syropem o smaku malinowym 150 ml (MLE.) Sałatka szwedzka () 100 g (GOR.)	Jarzynowa z makaronem dieta () 150 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 80 g Pulpet drobiowy 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy. () 30 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew oprószana z olejem () 50 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 150 ml Budyń o smaku waniliowym z syropem o smaku malinowym 150 ml (MLE.) Sałata zielona z kefirem 50 g (MLE.)
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Paprykarz szczeciński 80 g (RYB, SOJ.) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Ryba (miruna) po grecku (bez pieprzu) () 100 g (RYB, SEL.) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g (MLE.) Ryba (miruna) po grecku (bez pieprzu) () 100 g (RYB, SEL.) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Paprykarz szczeciński 80 g (RYB, SOJ.) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 25 g (SOJ, MLE.) Pomidor b/skórki 25 g Kasza kukurydziana na mleku 150 ml (MLE.) Sałata zielona 20 g
	PN	Banan 1szt. 1 szt				
	Wartość energetyczna: 2344.80 kcal; Białko ogółem: 86.93 g; Tłuszcz: 68.45 g; Kw. tł. nasy.: 29.46 g; Węglowodany ogółem: 361.29 g; W tym cukry: 124.78 g; Błonnik pok.: 29.15 g; Sól: 9.60 g;	Wartość energetyczna: 2678.57 kcal; Białko ogółem: 101.27 g; Tłuszcz: 89.83 g; Kw. tł. nasy.: 43.25 g; Węglowodany ogółem: 385.94 g; W tym cukry: 149.54 g; Błonnik pok.: 33.52 g; Sól: 8.61 g;	Wartość energetyczna: 2809.75 kcal; Białko ogółem: 100.46 g; Tłuszcz: 95.53 g; Kw. tł. nasy.: 43.98 g; Węglowodany ogółem: 406.22 g; W tym cukry: 145.33 g; Błonnik pok.: 32.21 g; Sól: 8.57 g;	Wartość energetyczna: 2453.72 kcal; Białko ogółem: 90.71 g; Tłuszcz: 69.95 g; Kw. tł. nasy.: 30.18 g; Węglowodany ogółem: 381.89 g; W tym cukry: 136.44 g; Błonnik pok.: 30.63 g; Sól: 8.90 g;	Wartość energetyczna: 1565.43 kcal; Białko ogółem: 60.48 g; Tłuszcz: 42.40 g; Kw. tł. nasy.: 20.69 g; Węglowodany ogółem: 242.61 g; W tym cukry: 105.74 g; Błonnik pok.: 13.80 g; Sól: 3.69 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR VII Podstawowa/dorośli/	KRK- NAR VII A Podstawowa/Kobiety ciężarne	KRK- NAR VII B Podstawowa/Kobiety karmiące	KRK- NAR VIII Podstawowa/dzieci, młodzież 4-15 lat	KRK- NAR VIII A Podstawowa/dzieci 1-3 lat	
2024-03-21 czwartek	Śniadanie	jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 70 g Sałata zielona 20 g	jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 70 g Sałata zielona 20 g	jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 70 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 25 g jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g
	II ŚN		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Szynka dębowa łopatką wieprzową wędzoną parzoną z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ. MLE. SEL. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. GOR.</u>)		Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ. JAJ. SOJ.</u>)	
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL. GLU ŻYT.</u>) Chlebne z pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Fasolka po bretońsku 350 g (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE. SEL. GOR.</u>) Jabłko 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL. GLU ŻYT.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g (<u>SEL. GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Galaretko o smaku cytrynowym 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g (<u>SEL. GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Galaretko o smaku cytrynowym 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL. GLU ŻYT.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g (<u>SEL. GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Galaretko o smaku cytrynowym 150 g	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL. GLU ŻYT.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 200 g (<u>SEL. GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* z/c 150 ml Galaretko o smaku cytrynowym 150 g
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka pieczona, łopatką wieprzową wędzoną parzoną z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (<u>GLU PSZ. SOJ. może zawierać: MLE. SEL. GOR.</u>) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 100 g (<u>MLE.</u>) 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>) Szynka pieczona, łopatką wieprzową wędzoną parzoną z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (<u>GLU PSZ. SOJ. może zawierać: MLE. SEL. GOR.</u>) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 100 g (<u>MLE.</u>) 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>) Szynka pieczona, łopatką wieprzową wędzoną parzoną z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (<u>GLU PSZ. SOJ. może zawierać: MLE. SEL. GOR.</u>) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 100 g (<u>MLE.</u>) 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>) Szynka pieczona, łopatką wieprzową wędzoną parzoną z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (<u>GLU PSZ. SOJ. może zawierać: MLE. SEL. GOR.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka pieczona, łopatką wieprzową wędzoną parzoną z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 25 g (<u>GLU PSZ. SOJ. może zawierać: MLE. SEL. GOR.</u>) Pomidor b/skórki 25 g Płatki owsiane na mleku 150 ml (<u>MLE. GLU OW.</u>) Sałata zielona 20 g
	PN	Mus drugie śniadanie jaglanka + mus 100g 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ.</u>)				
	Wartość energetyczna: 2210.04 kcal; Białko ogółem: 72.19 g; Tłuszcz: 73.07 g; Kw. tł. nasy.: 35.32 g; Węglowodany ogółem: 334.81 g; W tym cukry: 77.52 g; Błonnik pok.: 39.19 g; Sól: 9.18 g;	Wartość energetyczna: 2458.60 kcal; Białko ogółem: 92.67 g; Tłuszcz: 91.18 g; Kw. tł. nasy.: 33.53 g; Węglowodany ogółem: 334.76 g; W tym cukry: 91.67 g; Błonnik pok.: 37.45 g; Sól: 7.29 g;	Wartość energetyczna: 2612.08 kcal; Białko ogółem: 93.28 g; Tłuszcz: 95.23 g; Kw. tł. nasy.: 34.27 g; Węglowodany ogółem: 363.10 g; W tym cukry: 89.29 g; Błonnik pok.: 36.08 g; Sól: 8.19 g;	Wartość energetyczna: 2299.60 kcal; Białko ogółem: 78.85 g; Tłuszcz: 82.21 g; Kw. tł. nasy.: 33.48 g; Węglowodany ogółem: 325.94 g; W tym cukry: 71.35 g; Błonnik pok.: 32.10 g; Sól: 6.77 g;	Wartość energetyczna: 1628.79 kcal; Białko ogółem: 59.34 g; Tłuszcz: 48.01 g; Kw. tł. nasy.: 18.69 g; Węglowodany ogółem: 248.08 g; W tym cukry: 54.71 g; Błonnik pok.: 19.82 g; Sól: 3.09 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR VII Podstawowa/dorośli/	KRK- NAR VII A Podstawowa/Kobiety ciężarne	KRK- NAR VII B Podstawowa/Kobiety karmiące	KRK- NAR VIII Podstawowa/dzieci, młodzież 4-15 lat	KRK- NAR VIII A Podstawowa/dzieci 1-3 lat
Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Mandarynka 150 g Sałata strzępiasta czerwona 10 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Mandarynka 150 g Sałata strzępiasta czerwona 10 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Mandarynka 150 g Sałata strzępiasta czerwona 10 g	Kasza manna na mleku 150 ml (GLU PSZ, MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek 25 g (MLE.) Mandarynka 150 g Kasza manna na mleku 150 ml (GLU PSZ, MLE.) Sałata strzępiasta czerwona 10 g	
II ŚN		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Pomidor 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml		Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 150 ml	
2024-03-22 piątek Obiad	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba smażona (Dorsz) 110 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 100 g	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba smażona (Dorsz) 110 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Galaretka jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 100 g	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Dorsz) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy. () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bukiet jarzyn oprószony z olejem () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Galaretka jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona z kefirem 50 g (MLE.)	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba smażona (Dorsz) 110 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Galaretka jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (MLE.) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 100 g	Szpinakowa z zacierką () 150 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 80 g Pieczeń z ryby mielonej (Dorsz) 60 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy. () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bukiet jarzyn oprószony z olejem () 50 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 150 ml Galaretka jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (MLE.) Sałata zielona z kefirem 50 g (MLE.)
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem 70 g (JAJ, GOR.) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem 70 g (JAJ, GOR.) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem 70 g (JAJ, GOR.) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem 70 g (JAJ, GOR.) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 150 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem 30 g (JAJ, GOR.) Pomidor b/skórki 25 g Sałata zielona 20 g
PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ.)				
	Wartość energetyczna: 2398.99 kcal; Białko ogółem: 93.10 g; Tłuszcz: 79.79 g; Kw. tł. nasy.: 28.19 g; Węglowodany ogółem: 341.25 g; W tym cukry: 88.55 g; Błonnik pok.: 32.12 g; Sól: 5.95 g;	Wartość energetyczna: 2769.97 kcal; Białko ogółem: 106.17 g; Tłuszcz: 94.47 g; Kw. tł. nasy.: 33.05 g; Węglowodany ogółem: 390.40 g; W tym cukry: 110.17 g; Błonnik pok.: 34.59 g; Sól: 7.30 g;	Wartość energetyczna: 2722.85 kcal; Białko ogółem: 101.44 g; Tłuszcz: 84.27 g; Kw. tł. nasy.: 34.26 g; Węglowodany ogółem: 404.95 g; W tym cukry: 103.68 g; Błonnik pok.: 30.50 g; Sól: 8.01 g;	Wartość energetyczna: 2622.85 kcal; Białko ogółem: 96.90 g; Tłuszcz: 80.76 g; Kw. tł. nasy.: 28.87 g; Węglowodany ogółem: 390.50 g; W tym cukry: 108.06 g; Błonnik pok.: 31.83 g; Sól: 6.04 g;	Wartość energetyczna: 1582.11 kcal; Białko ogółem: 58.09 g; Tłuszcz: 41.88 g; Kw. tł. nasy.: 18.53 g; Węglowodany ogółem: 249.10 g; W tym cukry: 77.10 g; Błonnik pok.: 14.08 g; Sól: 2.84 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR VII Podstawowa/dorośli/	KRK- NAR VII A Podstawowa/Kobiety ciężarne	KRK- NAR VII B Podstawowa/Kobiety karmiące	KRK- NAR VIII Podstawowa/dzieci,młodzież 4-15 lat	KRK- NAR VIII A Podstawowa/dzieci 1-3 lat	
2024-03-23 sobota	Śniadanie	Kefir 2% tł 200 ml (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Paszтет z soczewicy () 80 g (GLUPSZ, JAJ.) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Kefir 2% tł 200 ml (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 60 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Paszтет z soczewicy () 80 g (GLUPSZ, JAJ.) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Kefir 2% tł 200 ml (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE.) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Paszтет z soczewicy () 80 g (GLUPSZ, JAJ.) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 25 g (SOJ, MLE.) Pomidor b/skórki 25 g jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Sałata zielona 20 g
	II ŚN		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek 50 g (MLE.) Jabłko pieczone 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml		Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.)	
	Obiad	Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Bigos 350 g (GLU PSZ, SEL, GOR.) Jabłko 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLUPSZ.) Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Budyń o smaku śmietankowym z syropem o smaku malinowym 150 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g	Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Budyń o smaku śmietankowym z syropem o smaku malinowym 150 g (MLE.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g	Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Budyń o smaku śmietankowym z syropem o smaku malinowym 150 g (MLE.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 50 g	Koperkowa z ryżem () 150 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 80 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane drobno tarte () 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml Budyń o smaku śmietankowym z syropem o smaku malinowym 150 g (MLE.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 50 g
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (SOJ, MLE.) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (SOJ, MLE.) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g (MLE.) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (SOJ, MLE.) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym (bez pieprzu) () 70 g (SEL.) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (SOJ, MLE.) Ogórek kiszony 70 g Ketchup 20 g (SEL.) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 25 g (SOJ, MLE.) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym (bez pieprzu) () 50 g (SEL.) Płatki jęczmienne na mleku 150 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Sałata zielona 20 g
	PN	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 g (może zawierać: MLE.)				
	Wartość energetyczna: 2194.87 kcal; Białko ogółem: 72.12 g; Tłuszcz: 80.31 g; Kw. tł. nasy.: 31.00 g; Węglowodany ogółem: 308.17 g; W tym cukry: 83.14 g; Błonnik pok.: 31.11 g; Sól: 9.75 g;	Wartość energetyczna: 2617.48 kcal; Białko ogółem: 99.35 g; Tłuszcz: 86.32 g; Kw. tł. nasy.: 34.68 g; Węglowodany ogółem: 375.45 g; W tym cukry: 129.30 g; Błonnik pok.: 35.44 g; Sól: 7.26 g;	Wartość energetyczna: 2587.99 kcal; Białko ogółem: 97.01 g; Tłuszcz: 81.40 g; Kw. tł. nasy.: 35.80 g; Węglowodany ogółem: 381.30 g; W tym cukry: 133.10 g; Błonnik pok.: 34.80 g; Sól: 8.11 g;	Wartość energetyczna: 2377.05 kcal; Białko ogółem: 87.86 g; Tłuszcz: 72.35 g; Kw. tł. nasy.: 27.90 g; Węglowodany ogółem: 352.77 g; W tym cukry: 91.46 g; Błonnik pok.: 30.35 g; Sól: 7.75 g;	Wartość energetyczna: 1579.07 kcal; Białko ogółem: 67.37 g; Tłuszcz: 51.04 g; Kw. tł. nasy.: 21.65 g; Węglowodany ogółem: 216.50 g; W tym cukry: 70.51 g; Błonnik pok.: 13.31 g; Sól: 3.65 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR VII Podstawowa/dorośli/	KRK- NAR VII A Podstawowa/Kobiety ciężarne	KRK- NAR VII B Podstawowa/Kobiety karmiące	KRK- NAR VIII Podstawowa/dzieci, młodzież 4-15 lat	KRK- NAR VIII A Podstawowa/dzieci 1-3 lat	
2024-03-24 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>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>) Roszponka 10 g	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>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>) Roszponka 10 g	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>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>) Roszponka 10 g	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>) Papryka konserwowa 70 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>) Roszponka 10 g	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 25 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Roszponka 10 g
	II ŚN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Blok drobiowy-wędlina dro. parzona z dodatk mięsa wp 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml			Serek homo o smaku wanilinowym 150 g (<u>MLE.</u>)	
	Obiad	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka Colesław () 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Serek homo o smaku wanilinowym 150 g (<u>MLE.</u>)	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka Colesław () 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Serek homo o smaku wanilinowym 150 g (<u>MLE.</u>)	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka Colesław () 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 100 g Serek homo o smaku wanilinowym 150 g (<u>MLE.</u>)	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka Colesław () 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 150 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</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>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 50 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 150 ml Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 150 ml Marchew gotowana z olejem () 50 g
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 70 g 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>) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 70 g 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>) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 70 g 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>) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor b/skórki 25 g Kasza kukurydziana na mleku 150 ml (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt				
	Wartość energetyczna: 2592.61 kcal; Białko ogółem: 138.43 g; Tłuszcz: 99.96 g; Kw. tł. nasy.: 39.86 g; Węglowodany ogółem: 298.44 g; W tym cukry: 80.38 g; Błonnik pok.: 31.22 g; Sól: 7.59 g;	Wartość energetyczna: 2855.66 kcal; Białko ogółem: 147.77 g; Tłuszcz: 114.86 g; Kw. tł. nasy.: 44.93 g; Węglowodany ogółem: 323.23 g; W tym cukry: 100.78 g; Błonnik pok.: 34.33 g; Sól: 8.53 g;	Wartość energetyczna: 2982.27 kcal; Białko ogółem: 147.97 g; Tłuszcz: 116.38 g; Kw. tł. nasy.: 46.28 g; Węglowodany ogółem: 350.73 g; W tym cukry: 101.12 g; Błonnik pok.: 33.59 g; Sól: 9.25 g;	Wartość energetyczna: 2651.26 kcal; Białko ogółem: 138.54 g; Tłuszcz: 100.53 g; Kw. tł. nasy.: 40.13 g; Węglowodany ogółem: 311.31 g; W tym cukry: 85.44 g; Błonnik pok.: 30.10 g; Sól: 8.12 g;	Wartość energetyczna: 1546.06 kcal; Białko ogółem: 74.74 g; Tłuszcz: 39.82 g; Kw. tł. nasy.: 16.70 g; Węglowodany ogółem: 229.58 g; W tym cukry: 87.04 g; Błonnik pok.: 21.43 g; Sól: 3.17 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR VII Podstawowa/dorośli/	KRK- NAR VII A Podstawowa/Kobiety ciężarne	KRK- NAR VII B Podstawowa/Kobiety karmiące	KRK- NAR VIII Podstawowa/dzieci, młodzież 4-15 lat	KRK- NAR VIII A Podstawowa/dzieci 1-3 lat	
2024-03-25 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Ogórek kiszony 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Ogórek kiszony 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Ogórek kiszony 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sałata zielona 20 g	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 Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Płatki owsiane na mleku 150 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Sałata zielona 20 g
	II ŚN		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Mandarynka 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml		Mandarynka 150 g	
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (<u>MLE.</u>) Brokuł gotowany* 100 g	Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (<u>MLE.</u>) Brokuł gotowany* 100 g	Ogórkowa z ziemniakami () 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 80 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (<u>MLE.</u>) Brokuł gotowany* 50 g
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 70 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (<u>MLE.</u>) 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 z koperkiem 25 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 25 g
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)				
	Wartość energetyczna: 2094.44 kcal; Białko ogółem: 89.45 g; Tłuszcz: 58.97 g; Kw. tł. nasy.: 27.69 g; Węglowodany ogółem: 314.28 g; W tym cukry: 86.65 g; Błonnik pok.: 28.58 g; Sól: 8.18 g;	Wartość energetyczna: 2528.22 kcal; Białko ogółem: 102.88 g; Tłuszcz: 74.80 g; Kw. tł. nasy.: 33.90 g; Węglowodany ogółem: 376.83 g; W tym cukry: 136.93 g; Błonnik pok.: 34.20 g; Sól: 8.23 g;	Wartość energetyczna: 2689.51 kcal; Białko ogółem: 103.74 g; Tłuszcz: 79.22 g; Kw. tł. nasy.: 35.44 g; Węglowodany ogółem: 406.47 g; W tym cukry: 138.93 g; Błonnik pok.: 34.64 g; Sól: 7.91 g;	Wartość energetyczna: 2262.99 kcal; Białko ogółem: 92.05 g; Tłuszcz: 60.29 g; Kw. tł. nasy.: 28.33 g; Węglowodany ogółem: 352.30 g; W tym cukry: 115.10 g; Błonnik pok.: 31.47 g; Sól: 8.25 g;	Wartość energetyczna: 1450.71 kcal; Białko ogółem: 61.52 g; Tłuszcz: 40.55 g; Kw. tł. nasy.: 19.25 g; Węglowodany ogółem: 216.65 g; W tym cukry: 89.65 g; Błonnik pok.: 16.50 g; Sól: 3.28 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR VII Podstawowa/dorośli/	KRK- NAR VII A Podstawowa/Kobiety ciężarne	KRK- NAR VII B Podstawowa/Kobiety karmiące	KRK- NAR VIII Podstawowa/dzieci,młodzież 4-15 lat	KRK- NAR VIII A Podstawowa/dzieci 1-3 lat
Śniadanie	Kefir 2% tł 200 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Blok drobiowy-wędlina dro. parzona z dodatk mięsa wp 50 g (SOJ. MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.) Papryka świeża 70 g Rukola 10 g	Kefir 2% tł 200 ml (MLE.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Blok drobiowy-wędlina dro. parzona z dodatk mięsa wp 50 g (SOJ. MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.) Papryka świeża 70 g Rukola 10 g	Kefir 2% tł 200 ml (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Blok drobiowy-wędlina dro. parzona z dodatk mięsa wp 50 g (SOJ. MLE.) Pomidor 70 g Rukola 10 g	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Blok drobiowy-wędlina dro. parzona z dodatk mięsa wp 50 g (SOJ. MLE.) Papryka świeża 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.) Rukola 10 g	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Blok drobiowy-wędlina dro. parzona z dodatk mięsa wp 25 g (SOJ. MLE.) Pomidor b/skórki 25 g Rukola 10 g
II ŚN		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. OZI. MLE. SEL. GOR. SEZ.) Pomidor 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml		Jabłko 150 g	
Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLU PSZ. JAJ.) Sos ziołowy () 100 ml (GLU PSZ. SEL.) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem () 100 g (MLE.) Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Drożdżówka mini 1 szt 36 g (GLU PSZ. JAJ.)	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLU PSZ. JAJ.) Sos ziołowy () 100 ml (GLU PSZ. SEL.) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem () 100 g (MLE.) Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Galaretko o smaku pomarańczowym z owocami (z brzoskwinia w syropie i bananem) 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Serek homo. naturalny 20 g (MLE.)	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLU PSZ. JAJ.) Sos ziołowy () 100 ml (GLU PSZ. SEL.) Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Galaretko o smaku pomarańczowym z owocami (z brzoskwinia w syropie i bananem) 150 g Serek homo. naturalny 20 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLU PSZ. JAJ.) Sos ziołowy () 100 ml (GLU PSZ. SEL.) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem () 100 g (MLE.) Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Galaretko o smaku pomarańczowym z owocami (z brzoskwinia w syropie i bananem) 150 g	Wielowarzywna z ziemniakami () 150 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 80 g (GLU JĘCZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 60 g (GLU PSZ. JAJ.) Sos ziołowy () 30 ml (GLU PSZ. SEL.) Marchew oprószana z olejem () 50 g (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml Galaretko o smaku pomarańczowym z owocami (z brzoskwinia w syropie i bananem) 150 g
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 80 g (SEL.) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 80 g (SEL.) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g (MLE.) Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 80 g (SEL.) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 80 g (SEL.) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Makaron drobny na mleku 150 ml (GLU PSZ. JAJ. MLE.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 40 g (SEL.) Pomidor b/skórki 25 g Sałata zielona 20 g
PN	Przecier owocowy jabłko 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)		Drożdżówka mini 50g	50 g (GLU PSZ. JAJ.)	
	Wartość energetyczna: 2101.40 kcal; Białko ogółem: 78.71 g; Tłuszcz: 60.41 g; Kw. tł. nasy.: 26.59 g; Węglowodany ogółem: 324.00 g; W tym cukry: 75.63 g; Błonnik pok.: 31.87 g; Sól: 7.41 g;	Wartość energetyczna: 2344.68 kcal; Białko ogółem: 91.33 g; Tłuszcz: 75.48 g; Kw. tł. nasy.: 30.90 g; Węglowodany ogółem: 343.14 g; W tym cukry: 84.08 g; Błonnik pok.: 34.65 g; Sól: 8.75 g;	Wartość energetyczna: 2503.95 kcal; Białko ogółem: 91.94 g; Tłuszcz: 83.40 g; Kw. tł. nasy.: 31.94 g; Węglowodany ogółem: 362.93 g; W tym cukry: 83.09 g; Błonnik pok.: 31.86 g; Sól: 8.52 g;	Wartość energetyczna: 2269.41 kcal; Białko ogółem: 80.87 g; Tłuszcz: 60.11 g; Kw. tł. nasy.: 25.61 g; Węglowodany ogółem: 367.55 g; W tym cukry: 85.32 g; Błonnik pok.: 35.66 g; Sól: 6.25 g;	Wartość energetyczna: 1417.44 kcal; Białko ogółem: 55.24 g; Tłuszcz: 43.39 g; Kw. tł. nasy.: 18.16 g; Węglowodany ogółem: 208.24 g; W tym cukry: 58.65 g; Błonnik pok.: 15.19 g; Sól: 3.07 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR VII Podstawowa/dorośli/	KRK- NAR VII A Podstawowa/Kobiety ciężarne	KRK- NAR VII B Podstawowa/Kobiety karmiące	KRK- NAR VIII Podstawowa/dzieci,młodzież 4-15 lat	KRK- NAR VIII A Podstawowa/dzieci 1-3 lat
Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Jabłka prażone b/c 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sałata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Jabłka prażone b/c 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sałata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Jabłka prażone b/c 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sałata zielona 20 g		Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 40 g (MLE.) Jabłka prażone b/c 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Kasza manna na mleku 150 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Sałata zielona 20 g
II ŚN		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml		Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.)	
Obiad	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Sos bazyliowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Fasolka szparagowa z bułką tartą i z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (MLE.) Dyńia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.)	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Sos bazyliowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Fasolka szparagowa z bułką tartą i z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Galaretka jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Dyńia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.)	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Sos bazyliowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Dyńia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Galaretka jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Fasolka szparagowa z wody* 100 g	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Sos bazyliowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Fasolka szparagowa z bułką tartą i z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Galaretka jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (MLE.) Dyńia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.)	Grysikowa () 150 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 80 g Budyń z udźca kurczaka 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos bazyliowy () 30 ml (GLU PSZ, SEL.) Dyńia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 150 ml Galaretka jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (MLE.) Fasolka szparagowa z wody* 50 g
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych pieczony 70 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkami wieprzowiny, parzona 50 g (SOJ.) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g (MLE.) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkami wieprzowiny, parzona 50 g (SOJ.) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych pieczony 70 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Ryż na mleku 150 ml (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkami wieprzowiny, parzona 25 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 25 g Sałata zielona 20 g
PN	Banan 1szt. 1 szt				
	Wartość energetyczna: 2351.30 kcal; Białko ogółem: 95.88 g; Tłuszcz: 62.15 g; Kw. tł. nasy.: 27.95 g; Węglowodany ogółem: 364.27 g; W tym cukry: 105.97 g; Błonnik pok.: 29.75 g; Sól: 6.14 g;	Wartość energetyczna: 2566.96 kcal; Białko ogółem: 100.42 g; Tłuszcz: 69.72 g; Kw. tł. nasy.: 31.02 g; Węglowodany ogółem: 398.30 g; W tym cukry: 124.04 g; Błonnik pok.: 32.45 g; Sól: 6.11 g;	Wartość energetyczna: 2693.94 kcal; Białko ogółem: 101.02 g; Tłuszcz: 71.74 g; Kw. tł. nasy.: 32.39 g; Węglowodany ogółem: 424.70 g; W tym cukry: 123.95 g; Błonnik pok.: 32.26 g; Sól: 7.11 g;	Wartość energetyczna: 2506.05 kcal; Białko ogółem: 99.04 g; Tłuszcz: 62.78 g; Kw. tł. nasy.: 27.64 g; Węglowodany ogółem: 397.02 g; W tym cukry: 102.67 g; Błonnik pok.: 29.35 g; Sól: 6.12 g;	Wartość energetyczna: 1651.68 kcal; Białko ogółem: 59.64 g; Tłuszcz: 36.34 g; Kw. tł. nasy.: 17.35 g; Węglowodany ogółem: 277.31 g; W tym cukry: 81.60 g; Błonnik pok.: 16.86 g; Sól: 3.01 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 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 (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Mix sałat 10 g Banan 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Pomidor 70 g	jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Pomidor 70 g	jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Pomidor 70 g	jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Pomidor b/skórki 25 g	
II ŚN		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Dżem 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml		Mandarynka 150 g	
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatki 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Mandarynka 150 g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatki 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Koktajl bananowy 250 ml (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mandarynka 150 g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Koktajl bananowy 250 ml (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 100 g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatki 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Koktajl bananowy 250 ml (<u>MLE</u>) Mandarynka 150 g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml Koktajl bananowy 150 ml (<u>MLE</u>) Marchew gotowana z olejem () 50 g
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Paszтет z ciecierzycy () 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Pomidor 70 g 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>) Paszтет z ciecierzycy () 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Pomidor 70 g 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>) Szynka dębowa łopatka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.</u>) Pomidor 70 g 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>) Paszтет z ciecierzycy () 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 150 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka dębowa łopatka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 25 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.</u>) Pomidor b/skórki 25 g Sałata zielona 20 g
PN			Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE</u>)		
	Wartość energetyczna: 2320.70 kcal; Białko ogółem: 78.60 g; Tłuszcz: 78.70 g; Kw. tł. nasy.: 30.24 g; Węglowodany ogółem: 336.55 g; W tym cukry: 101.44 g; Błonnik pok.: 33.44 g; Sól: 6.72 g;	Wartość energetyczna: 2758.51 kcal; Białko ogółem: 96.94 g; Tłuszcz: 97.32 g; Kw. tł. nasy.: 38.25 g; Węglowodany ogółem: 387.07 g; W tym cukry: 148.51 g; Błonnik pok.: 35.89 g; Sól: 6.97 g;	Wartość energetyczna: 2730.17 kcal; Białko ogółem: 99.28 g; Tłuszcz: 91.49 g; Kw. tł. nasy.: 37.05 g; Węglowodany ogółem: 394.20 g; W tym cukry: 138.90 g; Błonnik pok.: 31.80 g; Sól: 8.80 g;	Wartość energetyczna: 2484.28 kcal; Białko ogółem: 86.87 g; Tłuszcz: 83.02 g; Kw. tł. nasy.: 32.71 g; Węglowodany ogółem: 360.44 g; W tym cukry: 121.97 g; Błonnik pok.: 35.62 g; Sól: 7.00 g;	Wartość energetyczna: 1521.32 kcal; Białko ogółem: 64.00 g; Tłuszcz: 54.31 g; Kw. tł. nasy.: 22.44 g; Węglowodany ogółem: 202.50 g; W tym cukry: 82.87 g; Błonnik pok.: 16.07 g; Sól: 3.93 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR VII Podstawowa/dorośli/	KRK- NAR VII A Podstawowa/Kobiety ciężarne	KRK- NAR VII B Podstawowa/Kobiety karmiące	KRK- NAR VIII Podstawowa/dzieci, młodzież 4-15 lat	KRK- NAR VIII A Podstawowa/dzieci 1-3 lat	
2024-03-29 piątek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Miód (25g) 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Miód (25g) 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Miód (25g) 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Miód (25g) 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 150 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Miód (25g) 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sałata zielona 20 g	
		II ŚN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pomidor 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Szynka dębowa łopataka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.)	Mandarynka 150 g		
2024-03-29 piątek	Obiad	Kalafirowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 80 g (RYB.) Warzywa po grecku () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.)	Kalafirowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 80 g (RYB.) Warzywa po grecku () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (MLE.) Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.)	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 80 g (RYB.) Warzywa po grecku () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (MLE.) Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.)	Kalafirowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 80 g (RYB.) Warzywa po grecku () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.)	Ryżowa () 150 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 80 g Pulpet z ryby (Dorsz) 60 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Warzywa po grecku () 50 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 150 ml Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml Szpinak gotowany z olejem* 50 g (GLU PSZ.)
		Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem 70 g (JAJ, GOR.) Papryka świeża 70 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem 70 g (JAJ, GOR.) Papryka świeża 70 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem 70 g (JAJ, GOR.) Papryka świeża 70 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem 70 g (JAJ, GOR.) Papryka świeża 70 g Sałata zielona 20 g
PN	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt					
	Wartość energetyczna: 2252.19 kcal; Białko ogółem: 85.02 g; Tłuszcz: 61.82 g; Kw. tł. nasy.: 27.08 g; Węglowodany ogółem: 353.34 g; W tym cukry: 102.31 g; Błonnik pok.: 29.46 g; Sól: 5.32 g;	Wartość energetyczna: 2714.42 kcal; Białko ogółem: 100.96 g; Tłuszcz: 86.76 g; Kw. tł. nasy.: 34.85 g; Węglowodany ogółem: 398.00 g; W tym cukry: 115.56 g; Błonnik pok.: 30.38 g; Sól: 6.87 g;	Wartość energetyczna: 2890.07 kcal; Białko ogółem: 101.73 g; Tłuszcz: 91.10 g; Kw. tł. nasy.: 36.38 g; Węglowodany ogółem: 430.81 g; W tym cukry: 114.82 g; Błonnik pok.: 29.79 g; Sól: 7.74 g;	Wartość energetyczna: 2362.74 kcal; Białko ogółem: 85.17 g; Tłuszcz: 61.94 g; Kw. tł. nasy.: 27.20 g; Węglowodany ogółem: 380.86 g; W tym cukry: 121.85 g; Błonnik pok.: 30.08 g; Sól: 5.35 g;	Wartość energetyczna: 1503.58 kcal; Białko ogółem: 55.64 g; Tłuszcz: 38.40 g; Kw. tł. nasy.: 18.17 g; Węglowodany ogółem: 240.94 g; W tym cukry: 94.53 g; Błonnik pok.: 14.14 g; Sól: 2.39 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR VII Podstawowa/dorośli/	KRK- NAR VII A Podstawowa/Kobiety ciężarne	KRK- NAR VII B Podstawowa/Kobiety karmiące	KRK- NAR VIII Podstawowa/dzieci, młodzież 4-15 lat	KRK- NAR VIII A Podstawowa/dzieci 1-3 lat	
2024-03-30 sobota	Śniadanie	Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Pomidor 70 g	Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) Pomidor 70 g	Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) Pomidor 70 g	jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) Pomidor 70 g	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE.</u>) Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 25 g
	II ŚN		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml		Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ. JAJ. SOJ.</u>)	
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino () 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino () 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino () 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (<u>MLE.</u>)	Solferino () 150 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Ryż na sypko 80 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* z/c 150 ml Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ryba (miruna) po grecku (bez pieprzu) () 100 g (<u>RYB. SEL.</u>) Ogórek kiszony 70 g 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>) Ryba (miruna) po grecku (bez pieprzu) () 100 g (<u>RYB. SEL.</u>) Pomidor 70 g 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>) Ryba (miruna) po grecku (bez pieprzu) () 100 g (<u>RYB. SEL.</u>) Pomidor 70 g 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>) Ryba (miruna) po grecku (bez pieprzu) () 100 g (<u>RYB. SEL.</u>) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ryba (miruna) po grecku (bez pieprzu) () 50 g (<u>RYB. SEL.</u>) Pomidor b/skórki 25 g Płatki pszenne na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Sałata zielona 20 g
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt				
	Wartość energetyczna: 2075.74 kcal; Białko ogółem: 77.17 g; Tłuszcz: 50.41 g; Kw. tł. nasy.: 23.15 g; Węglowodany ogółem: 341.01 g; W tym cukry: 65.20 g; Błonnik pok.: 32.70 g; Sól: 5.26 g;	Wartość energetyczna: 2337.97 kcal; Białko ogółem: 85.47 g; Tłuszcz: 63.71 g; Kw. tł. nasy.: 30.62 g; Węglowodany ogółem: 367.18 g; W tym cukry: 108.57 g; Błonnik pok.: 29.35 g; Sól: 4.19 g;	Wartość energetyczna: 2493.22 kcal; Białko ogółem: 86.34 g; Tłuszcz: 68.05 g; Kw. tł. nasy.: 32.14 g; Węglowodany ogółem: 395.04 g; W tym cukry: 108.44 g; Błonnik pok.: 29.23 g; Sól: 5.08 g;	Wartość energetyczna: 2102.73 kcal; Białko ogółem: 74.11 g; Tłuszcz: 49.98 g; Kw. tł. nasy.: 23.56 g; Węglowodany ogółem: 347.70 g; W tym cukry: 78.11 g; Błonnik pok.: 24.66 g; Sól: 5.33 g;	Wartość energetyczna: 1474.14 kcal; Białko ogółem: 52.42 g; Tłuszcz: 37.00 g; Kw. tł. nasy.: 18.47 g; Węglowodany ogółem: 236.87 g; W tym cukry: 67.06 g; Błonnik pok.: 14.68 g; Sól: 2.12 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 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	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE.) Sałata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Chrzan ze śmietaną 10 g (MLE, S02.)	Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Sałata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Chrzan ze śmietaną 10 g (MLE, S02.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE.) Sałata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor b/skórki 25 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE.) Sałata zielona 20 g	
II ŚN		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Blok drobiowy-wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (SOJ, MLE.) Sałata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml		Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.)	
Obiad	Żurek z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlet schabowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Cwikła z chrzanem () 100 g (MLE, S02.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g	Żurek z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlet schabowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Cwikła z chrzanem () 100 g (MLE, S02.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g	Żurek z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlet schabowy 80 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych (march, kalfior, brokuł)* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g	Żurek z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlet schabowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Cwikła z chrzanem () 100 g (MLE, S02.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g	Ziemniaczana () 150 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 80 g Klopsik wieprzowy 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny () 30 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych (march, kalfior, brokuł)* 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.) Buraczki gotowane drobno tarte () 50 g
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędlna wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Papryka konserwowa 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.) Schab Ojca Grzegorza-wędlna wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Papryka konserwowa 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.) Schab Ojca Grzegorza-wędlna wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Papryka konserwowa 70 g Pomidor 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędlna wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Papryka konserwowa 70 g	Kasza manna na mleku 150 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędlna wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 25 g
PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt				
	Wartość energetyczna: 2339.79 kcal; Białko ogółem: 88.14 g; Tłuszcz: 72.05 g; Kw. tł. nasy.: 26.31 g; Węglowodany ogółem: 347.00 g; W tym cukry: 78.32 g; Błonnik pok.: 29.69 g; Sól: 6.87 g;	Wartość energetyczna: 2602.84 kcal; Białko ogółem: 97.48 g; Tłuszcz: 86.95 g; Kw. tł. nasy.: 31.38 g; Węglowodany ogółem: 371.79 g; W tym cukry: 98.72 g; Błonnik pok.: 32.80 g; Sól: 7.81 g;	Wartość energetyczna: 2527.58 kcal; Białko ogółem: 102.12 g; Tłuszcz: 71.57 g; Kw. tł. nasy.: 31.17 g; Węglowodany ogółem: 383.70 g; W tym cukry: 100.80 g; Błonnik pok.: 31.66 g; Sól: 8.13 g;	Wartość energetyczna: 2545.31 kcal; Białko ogółem: 93.44 g; Tłuszcz: 78.01 g; Kw. tł. nasy.: 27.12 g; Węglowodany ogółem: 379.18 g; W tym cukry: 78.14 g; Błonnik pok.: 30.84 g; Sól: 7.31 g;	Wartość energetyczna: 1708.86 kcal; Białko ogółem: 63.45 g; Tłuszcz: 54.10 g; Kw. tł. nasy.: 21.03 g; Węglowodany ogółem: 247.33 g; W tym cukry: 58.63 g; Błonnik pok.: 13.11 g; Sól: 3.12 g;

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,
SKO - Skorupiaki i pochodne,
JAJ - Jaja i pochodne,
RYB - Ryby i pochodne,
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,
SOJ - Soja i pochodne,
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,
SEL - Seler i pochodne,
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,
S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
MCK - Mięczaki i pochodne,
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,
GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odż.:

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