

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 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				
2024-03-04 poniedziałek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wiewprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u>) Pomidor 70 g Mix sałat 10 g	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wiewprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u>) Pomidor 70 g Mix sałat 10 g	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wiewprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u>) Pomidor 70 g Mix sałat 10 g	Kasza manna na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wiewprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u>) Pomidor b/skórki 25 g Mix sałat 10 g				
		II ŚN		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g	Jabłko 150 g			
			Obiad	Brokułowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki () 200 g Gulasz warzywny z ciecierzycą. () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z marchwi z olejem () 100 g Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u>)	Brokułowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki () 200 g Gulasz warzywny z ciecierzycą. () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z marchwi z olejem () 100 g Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u>) Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE,</u>)	Brokułowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki () 200 g Gulasz warzywny z tofu dieta () 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u>) Surówka z marchwi z olejem () 100 g Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u>) Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE,</u>)	Brokułowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Pierogi leniwe z masłem () 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Surówka z marchwi z olejem () 100 g Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u>)	Brokułowa z ryżem () 150 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Pierogi leniwe z masłem () 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Surówka z marchwi z olejem () 50 g Cukinia pieczona z olejem * 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u>)	
				Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) 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	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			
Wartość energetyczna: 2278.16 kcal; Białko ogółem: 81.03 g; Tłuszcz: 61.95 g; Kw. tł. nasy.: 25.58 g; Węglowodany ogółem: 364.16 g; W tym cukry: 78.20 g; Błonnik pok.: 43.07 g; Sól: 7.53 g;	Wartość energetyczna: 2684.03 kcal; Białko ogółem: 103.57 g; Tłuszcz: 88.04 g; Kw. tł. nasy.: 38.91 g; Węglowodany ogółem: 387.05 g; W tym cukry: 98.75 g; Błonnik pok.: 45.22 g; Sól: 8.74 g;	Wartość energetyczna: 2873.33 kcal; Białko ogółem: 107.75 g; Tłuszcz: 100.67 g; Kw. tł. nasy.: 43.92 g; Węglowodany ogółem: 404.01 g; W tym cukry: 99.66 g; Błonnik pok.: 41.62 g; Sól: 9.84 g;				Wartość energetyczna: 2436.91 kcal; Białko ogółem: 89.95 g; Tłuszcz: 72.62 g; Kw. tł. nasy.: 36.24 g; Węglowodany ogółem: 371.14 g; W tym cukry: 99.32 g; Błonnik pok.: 35.40 g; Sól: 6.57 g;	Wartość energetyczna: 1602.58 kcal; Białko ogółem: 54.55 g; Tłuszcz: 49.50 g; Kw. tł. nasy.: 24.47 g; Węglowodany ogółem: 239.98 g; W tym cukry: 66.36 g; Błonnik pok.: 16.03 g; Sól: 2.99 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR VII Podstawowa/dorośli/	KRK- NAR VII A Podstawowa/Kobiety ciężarne	KRK- NAR VII B Podstawowa/Kobiety karmiące	KRK- NAR VIII Podstawowa/dzieci,młodzież 4-15 lat	KRK- NAR VIII A Podstawowa/dzieci 1-3 lat
Śniadanie	Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u>) 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 Gruszką 150 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>) Pomidor 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	Gruszką 150 g	
Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bitka z szynki wieprzowej 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dyńia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bitka z szynki wieprzowej 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dyńia duszona 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	Solferino () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bitka z szynki wieprzowej 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dyńia duszona 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	Pieczarkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bitka z szynki wieprzowej 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dyńia duszona 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>)	Solferino () 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Klopsik wieprzowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos szpinakowy* 30 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Dyńia duszona z olejem* 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałata zielona z kefirem 50 g (<u>MLE</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>) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 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>) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 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>) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 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>) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, 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>) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 25 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor b/skórki 25 g Sałata zielona 20 g
PN	Banan 1szt. 1 szt				
	Wartość energetyczna: 2216.07 kcal; Białko ogółem: 88.40 g; Tłuszcz: 61.44 g; Kw. tł. nasy.: 26.12 g; Węglowodany ogółem: 338.87 g; W tym cukry: 107.29 g; Błonnik pok.: 28.89 g; Sól: 7.60 g;	Wartość energetyczna: 2488.43 kcal; Białko ogółem: 98.99 g; Tłuszcz: 73.62 g; Kw. tł. nasy.: 30.02 g; Węglowodany ogółem: 370.26 g; W tym cukry: 137.99 g; Błonnik pok.: 29.36 g; Sól: 7.56 g;	Wartość energetyczna: 2769.77 kcal; Białko ogółem: 104.03 g; Tłuszcz: 83.40 g; Kw. tł. nasy.: 34.97 g; Węglowodany ogółem: 413.57 g; W tym cukry: 149.41 g; Błonnik pok.: 29.49 g; Sól: 7.39 g;	Wartość energetyczna: 2319.30 kcal; Białko ogółem: 90.34 g; Tłuszcz: 62.09 g; Kw. tł. nasy.: 25.86 g; Węglowodany ogółem: 362.94 g; W tym cukry: 115.85 g; Błonnik pok.: 29.78 g; Sól: 7.65 g;	Wartość energetyczna: 1650.95 kcal; Białko ogółem: 63.64 g; Tłuszcz: 45.51 g; Kw. tł. nasy.: 20.40 g; Węglowodany ogółem: 254.86 g; W tym cukry: 106.16 g; Błonnik pok.: 16.55 g; Sól: 3.14 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 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
2024-03-06 środa	Śniadanie	Platki 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	Platki 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	Platki 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	Platki 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	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki () 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 () 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 () 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 () 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 () 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 łopatka 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 łopatka 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 łopatka 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 łopatka 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: 2507.78 kcal; Białko ogółem: 103.50 g; Tłuszcz: 77.16 g; Kw. tł. nasy.: 37.98 g; Węglowodany ogółem: 364.58 g; W tym cukry: 103.40 g; Błonnik pok.: 36.19 g; Sól: 8.45 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 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 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 (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 30g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15g (MLE) Twarożek 60g (MLE) Miód (25g) 2 szt Banan 100g Sałata zielona 20g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 60g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15g (MLE) Twarożek 60g (MLE) Miód (25g) 2 szt Sałata zielona 20g Banan 100g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15g (MLE) Twarożek 60g (MLE) Miód (25g) 2 szt Sałata zielona 20g Banan 100g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15g (MLE) Twarożek 60g (MLE) Miód (25g) 2 szt Sałata zielona 20g Jabłko pieczone 150g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 40g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10g (MLE) Twarożek 60g (MLE) Miód (25g) 1 szt Sałata zielona 20g Jabłko pieczone 150g
II SN		Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10g (MLE) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wierzprowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Sałata zielona 20g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15g (MLE) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wierzprowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Sałata zielona 20g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koktajl bananowy 250 ml (MLE)	Koktajl bananowy 180 ml (MLE)
2024-03-07 czwartek Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Risotto z mięsem wierzprowym i warzywami () 350 g (SEL) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 100g Surówka z selera i marchwi z olejem () 100g (SEL) Kompot owocowy* z/c 250 ml Kasza manna z jabłkiem prażonym 150g (GLU PSZ, MLE)	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Risotto z mięsem wierzprowym i warzywami () 350 g (SEL) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 100g Surówka z selera i marchwi z olejem () 100g (SEL) Kompot owocowy* z/c 250 ml Kasza manna z jabłkiem prażonym 150g (GLU PSZ, MLE) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Risotto z mięsem wierzprowym i warzywami () 350 g (SEL) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Surówka z selera i marchwi z olejem () 100g (SEL) Cukinia pieczona z olejem * 100g Kompot owocowy* z/c 250 ml Kasza manna z jabłkiem prażonym 150g (GLU PSZ, MLE) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Risotto z mięsem wierzprowym i warzywami () 350 g (SEL) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 100g Surówka z selera i marchwi z olejem () 100g (SEL) Kompot owocowy* z/c 250 ml Biszkopty b/m 30g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.)	Barszcz biały z ziemniakami () 150 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Risotto z mięsem wierzprowym i warzywami () 150g (SEL) Sos pomidorowy 30ml (GLU PSZ.) Surówka z selera i marchwi z olejem () 50g (SEL) Cukinia pieczona z olejem * 50g Kompot owocowy* z/c 150 ml Biszkopty b/m 30g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.)
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15g (MLE) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wierzprowiny, parzona 50g (SOJ.) Sałatka jarzynowa () 100g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 60g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15g (MLE) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wierzprowiny, parzona 50g (SOJ.) Sałatka jarzynowa () 100g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 20g (MLE) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wierzprowiny, parzona 50g (SOJ.) Sałatka jarzynowa - dieta () 100g (MLE, SEL.) Sałata zielona 20g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15g (MLE) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wierzprowiny, parzona 50g (SOJ.) Sałatka jarzynowa - dieta () 100g (MLE, SEL.) Sałata zielona 20g	Zacierka na mleku 150 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE) Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 40g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10g (MLE) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wierzprowiny, parzona 25g (SOJ.) Sałatka jarzynowa - dieta () 50g (MLE, SEL.) Sałata zielona 20g
PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt				
	Wartość energetyczna: 2590.93 kcal; Białko ogółem: 88.76 g; Tłuszcz: 79.94 g; Kw. tł. nasy.: 29.88 g; Węglowodany ogółem: 393.98 g; W tym cukry: 95.19 g; Błonnik pok.: 35.87 g; Sól: 6.30 g;	Wartość energetyczna: 2805.20 kcal; Białko ogółem: 98.05 g; Tłuszcz: 89.59 g; Kw. tł. nasy.: 31.43 g; Węglowodany ogółem: 419.91 g; W tym cukry: 115.56 g; Błonnik pok.: 38.98 g; Sól: 7.56 g;	Wartość energetyczna: 2938.40 kcal; Białko ogółem: 99.17 g; Tłuszcz: 90.46 g; Kw. tł. nasy.: 34.86 g; Węglowodany ogółem: 449.70 g; W tym cukry: 115.61 g; Błonnik pok.: 38.62 g; Sól: 8.18 g;	Wartość energetyczna: 2706.33 kcal; Białko ogółem: 94.43 g; Tłuszcz: 76.94 g; Kw. tł. nasy.: 30.32 g; Węglowodany ogółem: 423.55 g; W tym cukry: 105.26 g; Błonnik pok.: 37.46 g; Sól: 6.18 g;	Wartość energetyczna: 1729.38 kcal; Białko ogółem: 65.44 g; Tłuszcz: 48.79 g; Kw. tł. nasy.: 21.22 g; Węglowodany ogółem: 263.34 g; W tym cukry: 79.32 g; Błonnik pok.: 19.69 g; Sól: 2.92 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 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	
2024-03-08 piątek Obiad	Krem z dyni i marchwi *(<u>) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki (<u>) 200 g Ryba smażona (Dorsz) 110 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem (<u>) 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml</u></u></u>	Krem z dyni i marchwi *(<u>) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki (<u>) 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</u></u>	Krem z dyni i marchwi *(<u>) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki (<u>) 200 g Pulpet z ryby (Dorsz) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy. (<u>) 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Marchew gotowana z olejem (<u>) 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</u></u></u></u>	Krem z dyni i marchwi *(<u>) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki (<u>) 200 g Ryba smażona (Dorsz) 110 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem (<u>) 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>)</u></u></u>	Krem z dyni i marchwi *(<u>) 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki (<u>) 80 g Pulpet z ryby (Dorsz) 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy. (<u>) 30 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Marchew gotowana z olejem (<u>) 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml Ryż na mleku z dżemem 150 g (<u>MLE.</u>)</u></u></u></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 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 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				
2024-03-09 sobota	Sniadanie	Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>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</u> , <u>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</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (<u>SOJ</u> , <u>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</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>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</u> , <u>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</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>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</u> , <u>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</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>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</u> , <u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 25 g Sałata zielona 20 g			
		II ŚN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>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</u> , <u>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>) Biszkopity b/m 30 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u>)	Kakao z mlekiem 150 ml (<u>MLE</u>) Biszkopity b/m 30 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u>)			
			Obiad	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>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</u> , <u>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>) Biszkopity b/m 30 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (<u>MLE</u> , <u>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 i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE</u>) Biszkopity b/m 30 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>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</u> , <u>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</u> , <u>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</u> , <u>SOJ</u> , <u>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</u> , <u>SOJ</u> , <u>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</u> , <u>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</u> , <u>SOJ</u> , <u>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</u> , <u>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</u> , <u>SOJ</u> , <u>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</u> , <u>SOJ</u> , <u>może zawierać: MLE, SEL, GOR</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 25 g
					PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			
	Wartość energetyczna: 2196.22 kcal; Białko ogółem: 88.05 g; Tłuszcz: 72.48 g; Kw. tł. nasy.: 27.35 g; Węglowodany ogółem: 314.25 g; W tym cukry: 72.51 g; Błonnik pok.: 33.67 g; Sól: 7.86 g;	Wartość energetyczna: 2604.98 kcal; Białko ogółem: 104.00 g; Tłuszcz: 87.99 g; Kw. tł. nasy.: 32.34 g; Węglowodany ogółem: 365.97 g; W tym cukry: 102.88 g; Błonnik pok.: 33.77 g; Sól: 7.92 g;			Wartość energetyczna: 2680.65 kcal; Białko ogółem: 97.32 g; Tłuszcz: 90.63 g; Kw. tł. nasy.: 36.80 g; Węglowodany ogółem: 386.51 g; W tym cukry: 110.14 g; Błonnik pok.: 35.57 g; Sól: 7.50 g;	Wartość energetyczna: 2489.97 kcal; Białko ogółem: 97.02 g; Tłuszcz: 77.46 g; Kw. tł. nasy.: 29.58 g; Węglowodany ogółem: 365.53 g; W tym cukry: 95.38 g; Błonnik pok.: 31.39 g; Sól: 8.16 g;	Wartość energetyczna: 1655.99 kcal; Białko ogółem: 68.78 g; Tłuszcz: 52.92 g; Kw. tł. nasy.: 22.41 g; Węglowodany ogółem: 232.02 g; W tym cukry: 75.42 g; Błonnik pok.: 14.89 g; Sól: 3.36 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 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	
2024-03-10 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem 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 () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka Coleslaw () 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Dyńia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka Coleslaw () 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Dyńia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml 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 () 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 () 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 () 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 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 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		
2024-03-11 poniedziałek	Śniadanie	Platki 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.) Filet królewski z indykami produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g	Platki 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.) Filet królewski z indykami produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g	Platki 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.) Filet królewski z indykami produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g	Platki owsiane na mleku 150 ml (MLE, GLU OW.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Filet królewski z indykami produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 25 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Pomidor b/skórki 25 g Sałata zielona 20 g		
	II ŚN		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) 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.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (MLE.)		
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (MLE.) Mus z jabłek () z/c 100 g Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (MLE.) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE.) Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (MLE.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE.) Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (MLE.) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ.)	Barszcz czerwony z ziemniakami () 150 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 80 g (GLU PSZ.) Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (MLE.) Kompot owocowy* z/c 150 ml Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ.)	
	Kolacja	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.) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 80 g (SEL.) 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.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 80 g (SEL.) 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.) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 80 g (SEL.) 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.) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 80 g (SEL.) Sałata zielona 20 g	Platki owsiane na mleku 150 ml (MLE, GLU OW.) 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	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt					
	Wartość energetyczna: 2148.17 kcal; Białko ogółem: 73.86 g; Tłuszcz: 55.70 g; Kw. tł. nasy.: 25.19 g; Węglowodany ogółem: 350.73 g; W tym cukry: 78.16 g; Błonnik pok.: 28.39 g; Sól: 5.88 g;	Wartość energetyczna: 2482.86 kcal; Białko ogółem: 89.24 g; Tłuszcz: 68.16 g; Kw. tł. nasy.: 28.65 g; Węglowodany ogółem: 392.42 g; W tym cukry: 107.74 g; Błonnik pok.: 30.64 g; Sól: 6.07 g;	Wartość energetyczna: 2675.51 kcal; Białko ogółem: 90.15 g; Tłuszcz: 76.62 g; Kw. tł. nasy.: 32.90 g; Węglowodany ogółem: 420.31 g; W tym cukry: 107.64 g; Błonnik pok.: 30.52 g; Sól: 6.96 g;	Wartość energetyczna: 2299.22 kcal; Białko ogółem: 78.86 g; Tłuszcz: 58.72 g; Kw. tł. nasy.: 26.98 g; Węglowodany ogółem: 376.65 g; W tym cukry: 96.91 g; Błonnik pok.: 28.42 g; Sól: 6.05 g;	Wartość energetyczna: 1490.22 kcal; Białko ogółem: 48.81 g; Tłuszcz: 39.18 g; Kw. tł. nasy.: 18.75 g; Węglowodany ogółem: 240.80 g; W tym cukry: 70.03 g; Błonnik pok.: 14.14 g; Sól: 2.84 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 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	
2024-03-12 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 () 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 () 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 () 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 () 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 () 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 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 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		
2024-03-13 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 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 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 JECZ.</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 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>) 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 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 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 JECZ.</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>) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 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>) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g (<u>SOJ.</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 JECZ.</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 JECZ.</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 JECZ.</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 JECZ.</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 JECZ.</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>) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g (<u>SOJ.</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>) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 25 g (<u>SOJ.</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: 2843.76 kcal; Białko ogółem: 114.35 g; Tłuszcz: 85.75 g; Kw. tł. nasy.: 31.30 g; Węglowodany ogółem: 423.12 g; W tym cukry: 142.54 g; Błonnik pok.: 39.13 g; Sól: 7.25 g;	Wartość energetyczna: 2989.81 kcal; Białko ogółem: 113.88 g; Tłuszcz: 86.01 g; Kw. tł. nasy.: 34.27 g; Węglowodany ogółem: 458.65 g; W tym cukry: 139.30 g; Błonnik pok.: 37.96 g; Sól: 7.77 g;	Wartość energetyczna: 2596.09 kcal; Białko ogółem: 89.39 g; Tłuszcz: 74.83 g; Kw. tł. nasy.: 36.40 g; Węglowodany ogółem: 408.12 g; W tym cukry: 137.51 g; Błonnik pok.: 34.46 g; Sól: 8.54 g;	Wartość energetyczna: 1615.58 kcal; Białko ogółem: 58.00 g; Tłuszcz: 42.44 g; Kw. tł. nasy.: 19.07 g; Węglowodany ogółem: 258.45 g; W tym cukry: 104.29 g; Błonnik pok.: 16.75 g; Sól: 2.99 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 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>) Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10g (<u>MLE</u>) Twarożek 25g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 25g 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	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>) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50g (<u>SOJ.</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>) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 25g (<u>SOJ.</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: 2739.41 kcal; Białko ogółem: 100.41 g; Tłuszcz: 90.97 g; Kw. tł. nasy.: 41.62 g; Węglowodany ogółem: 395.92 g; W tym cukry: 97.69 g; Błonnik pok.: 31.10 g; Sól: 7.65 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: 1526.25 kcal; Białko ogółem: 61.83 g; Tłuszcz: 45.06 g; Kw. tł. nasy.: 19.51 g; Węglowodany ogółem: 224.68 g; W tym cukry: 60.73 g; Błonnik pok.: 14.45 g; Sól: 2.94 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 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	
2024-03-15 piątek	Śniadanie	Platki 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.) Twarożek 60 g (MLE.) Miód (25g) 2 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g	Platki 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.) Twarożek 60 g (MLE.) Miód (25g) 2 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g	Platki 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.) Twarożek 60 g (MLE.) Miód (25g) 2 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g	Platki owsiane na mleku 150 ml (MLE, GLU OW.) 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.) Miód (25g) 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g		
	II ŚN		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wierzprowiny 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	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wierzprowiny 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 cytrynowym z jabłkiem z/c 150 ml	
	Obiad	Krupnik jęczmienny () 400 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ.) Ziemniaki () 200 g Kotlet z ryby (Dorsz) 130 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona z jogurtem 50 g (MLE.)	Krupnik jęczmienny () 400 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ.) Ziemniaki () 200 g Kotlet z ryby (Dorsz) 130 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Koktajl bananowy 250 ml (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona z jogurtem 50 g (MLE.)	Krupnik jęczmienny () 400 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ.) Ziemniaki () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 80 g (RYB.) Warzywa po grecku () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Koktajl bananowy 250 ml (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona z jogurtem 50 g (MLE.)	Krupnik jęczmienny () 400 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ.) Ziemniaki () 200 g Kotlet z ryby (Dorsz) 130 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Koktajl bananowy 250 ml (MLE.) Sałata zielona z jogurtem 50 g (MLE.)	Krupnik jęczmienny () 150 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ.) Ziemniaki () 80 g Pulpet z ryby (Dorsz) 60 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Warzywa po grecku () 50 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 150 ml Koktajl bananowy 180 ml (MLE.) Sałata zielona z jogurtem 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.) Sałata zielona 20 g Banan 100 g Pomidor 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.) Pasta z jaj z koperkiem 70 g (JAJ, GOR.) Sałata zielona 20 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.) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem 70 g (JAJ, GOR.) Sałata zielona 20 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.) Pasta z jaj z koperkiem 70 g (JAJ, GOR.) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g	Zacierka 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 z jaj z koperkiem 30 g (JAJ, GOR.) 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: 2753.39 kcal; Białko ogółem: 108.62 g; Tłuszcz: 86.66 g; Kw. tł. nasy.: 32.31 g; Węglowodany ogółem: 398.92 g; W tym cukry: 115.16 g; Błonnik pok.: 33.42 g; Sól: 7.52 g;	Wartość energetyczna: 2754.19 kcal; Białko ogółem: 104.46 g; Tłuszcz: 82.19 g; Kw. tł. nasy.: 35.50 g; Węglowodany ogółem: 414.32 g; W tym cukry: 117.98 g; Błonnik pok.: 33.66 g; Sól: 7.75 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 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 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	
2024-03-16 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% 15 g (<u>MLE</u>) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wiewprzowych pieczony 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Roszponka 10 g Jabłko pieczone 150 g Pomidor 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>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wiewprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Roszponka 10 g Pomidor 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 30g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wiewprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Roszponka 10 g Pomidor 70 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 30g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wiewprzowych pieczony 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Roszponka 10 g Pomidor 70 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>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wiewprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Roszponka 10 g Pomidor b/skórki 25 g
	II ŚN		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 60 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 60 g (<u>MLE</u>) Dżem 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jabłko 150 g	
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 350 g (<u>SEL.</u>) Buraczki oprószone () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa z warzywami () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki oprószone () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Budyń o smaku śmietankowym z syropem o smaku malinowym 150 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa z warzywami () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki oprószone () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Budyń o smaku śmietankowym z syropem o smaku malinowym 150 g (<u>MLE</u>)	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa z warzywami () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki oprószone () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Budyń o smaku śmietankowym z syropem o smaku malinowym 150 g (<u>MLE</u>)	Koperkowa z ziemniakami () 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 80 g Potrawka drobiowa z warzywami () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki oprószone () 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi z olejem () 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml Budyń o smaku śmietankowym z syropem o smaku malinowym 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 30g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Sałatka z makaronu z wędliną drobiową-postawowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, GOR.</u>) Szynka dębowa łopatka wiewprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wiewprzowego 30 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 Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Sałatka z makaronu z poledwicą z majerankiem-dieta () 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Szynka dębowa łopatka wiewprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wiewprzowego 30 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 Graham 30g (<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 dębowa łopatka wiewprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wiewprzowego 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 30g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Sałatka z makaronu z wędliną drobiową-postawowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, GOR.</u>) Szynka dębowa łopatka wiewprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wiewprzowego 30 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Ryż na mleku 150 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka dębowa łopatka wiewprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wiewprzowego 25 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.</u>) Pasta z jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () (bez pieprzu) 25 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 20 g
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				
	Wartość energetyczna: 2367.44 kcal; Białko ogółem: 84.18 g; Tłuszcz: 75.64 g; Kw. tł. nasy.: 28.53 g; Węglowodany ogółem: 350.61 g; W tym cukry: 88.52 g; Błonnik pok.: 35.05 g; Sól: 8.21 g;	Wartość energetyczna: 2505.00 kcal; Białko ogółem: 92.08 g; Tłuszcz: 67.99 g; Kw. tł. nasy.: 28.00 g; Węglowodany ogółem: 397.92 g; W tym cukry: 126.08 g; Błonnik pok.: 34.34 g; Sól: 7.24 g;	Wartość energetyczna: 2589.78 kcal; Białko ogółem: 89.68 g; Tłuszcz: 74.50 g; Kw. tł. nasy.: 32.71 g; Węglowodany ogółem: 405.39 g; W tym cukry: 124.17 g; Błonnik pok.: 32.10 g; Sól: 8.06 g;	Wartość energetyczna: 2425.50 kcal; Białko ogółem: 85.80 g; Tłuszcz: 71.08 g; Kw. tł. nasy.: 29.24 g; Węglowodany ogółem: 374.19 g; W tym cukry: 97.65 g; Błonnik pok.: 33.37 g; Sól: 7.77 g;	Wartość energetyczna: 1480.77 kcal; Białko ogółem: 59.22 g; Tłuszcz: 39.77 g; Kw. tł. nasy.: 18.47 g; Węglowodany ogółem: 229.26 g; W tym cukry: 77.69 g; Błonnik pok.: 18.77 g; Sól: 3.70 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 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 (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Połudwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g (<u>SOJ.</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>) Połudwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g (<u>SOJ.</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>) Połudwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g (<u>SOJ.</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>) Połudwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Rzepa biała 70 g Sałata zielona 20 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>) Połudwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 25 g (<u>SOJ.</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 () 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 () 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 () 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 () 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 () 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: 2291.33 kcal; Białko ogółem: 87.06 g; Tłuszcz: 69.66 g; Kw. tł. nasy.: 24.61 g; Węglowodany ogółem: 341.26 g; W tym cukry: 68.13 g; Błonnik pok.: 32.64 g; Sól: 6.52 g;	Wartość energetyczna: 2401.76 kcal; Białko ogółem: 94.84 g; Tłuszcz: 74.27 g; Kw. tł. nasy.: 26.03 g; Węglowodany ogółem: 354.42 g; W tym cukry: 99.86 g; Błonnik pok.: 35.09 g; Sól: 7.44 g;	Wartość energetyczna: 2422.45 kcal; Białko ogółem: 98.56 g; Tłuszcz: 69.99 g; Kw. tł. nasy.: 29.59 g; Węglowodany ogółem: 366.19 g; W tym cukry: 98.74 g; Błonnik pok.: 34.32 g; Sól: 8.21 g;	Wartość energetyczna: 2404.56 kcal; Białko ogółem: 92.01 g; Tłuszcz: 71.81 g; Kw. tł. nasy.: 25.83 g; Węglowodany ogółem: 360.73 g; W tym cukry: 79.49 g; Błonnik pok.: 33.13 g; Sól: 6.66 g;	Wartość energetyczna: 1675.92 kcal; Białko ogółem: 70.37 g; Tłuszcz: 55.11 g; Kw. tł. nasy.: 21.83 g; Węglowodany ogółem: 230.96 g; W tym cukry: 62.14 g; Błonnik pok.: 16.87 g; Sól: 3.36 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,