

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- NAR VII Podstawowa/dorośli/	KRK- NAR VII A Podstawowa/Kobiety ciężarne	KRK- NAR VII B Podstawowa/Kobiety karmiące	KRK- NAR VIII Podstawowa/dzieci, młodzież 4-15 lat	KRK- NAR VIII A Podstawowa/dzieci 1-3 lat
2024-04-15 poniedziałek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Ogórek kiszony 70 g Rukola 10 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Ogórek kiszony 70 g Rukola 10 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Pomidor b/skórki 70 g Rukola 10 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Ogórek kiszony 70 g Rukola 10 g	Kasza manna na mleku 150 ml (GLU PSZ, MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 25 g (MLE.) Pomidor b/skórki 25 g Rukola 10 g
	II ŚN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek 50 g (MLE.) Dżem 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml			Galaretko o smaku cytrynowym 150 g	
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Naleśniki z serem 200 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Fasolowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Naleśniki z serem 200 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.) Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami*() 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Naleśniki z serem 200 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.) Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Naleśniki z serem 200 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE.) Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.)	Dyniowa z ziemniakami*() 150 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 80 g (GLU PSZ.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy* z/c 150 ml Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE.) Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.)
	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.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 20 g (SOJ, MLE.) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 20 g (SOJ, MLE.) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 20 g (SOJ, MLE.) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 20 g (SOJ, MLE.) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 150 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor b/skórki 25 g Sałata zielona 20 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt				
	Wartość energetyczna: 2315.95 kcal; Białko ogółem: 96.26 g; Tłuszcz: 64.62 g; Kw. tł. nasy.: 29.61 g; Węglowodany ogółem: 349.74 g; W tym cukry: 101.96 g; Błonnik pok.: 25.38 g; Sól: 6.57 g;	Wartość energetyczna: 2881.18 kcal; Białko ogółem: 113.04 g; Tłuszcz: 86.22 g; Kw. tł. nasy.: 36.67 g; Węglowodany ogółem: 426.87 g; W tym cukry: 146.00 g; Błonnik pok.: 29.66 g; Sól: 6.98 g;	Wartość energetyczna: 2905.58 kcal; Białko ogółem: 106.47 g; Tłuszcz: 86.17 g; Kw. tł. nasy.: 38.56 g; Węglowodany ogółem: 435.82 g; W tym cukry: 148.56 g; Błonnik pok.: 24.27 g; Sól: 6.63 g;	Wartość energetyczna: 2534.70 kcal; Białko ogółem: 101.22 g; Tłuszcz: 66.75 g; Kw. tł. nasy.: 29.74 g; Węglowodany ogółem: 394.09 g; W tym cukry: 105.66 g; Błonnik pok.: 25.38 g; Sól: 6.54 g;	Wartość energetyczna: 1502.96 kcal; Białko ogółem: 57.24 g; Tłuszcz: 38.57 g; Kw. tł. nasy.: 19.90 g; Węglowodany ogółem: 235.92 g; W tym cukry: 67.36 g; Błonnik pok.: 9.43 g; Sól: 2.29 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR VII Podstawowa/dorośli/	KRK- NAR VII A Podstawowa/Kobiety ciężarne	KRK- NAR VII B Podstawowa/Kobiety karmiące	KRK- NAR VIII Podstawowa/dzieci, młodzież 4-15 lat	KRK- NAR VIII A Podstawowa/dzieci 1-3 lat	
2024-04-16 wtorek	Śniadanie	Kefir 2% tł 200 ml (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Miód (25g) 2 szt Twarożek 60 g (MLE.) Jabłko 150 g Pomidorki koktajlowe 70 g	Kefir 2% tł 200 ml (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Miód (25g) 2 szt Twarożek 60 g (MLE.) Pomidorki koktajlowe 70 g	Kefir 2% tł 200 ml (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU 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 Pomidorki koktajlowe 70 g	Kefir 2% tł 200 ml (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Miód (25g) 2 szt Twarożek 60 g (MLE.) Pomidorki koktajlowe 70 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Miód (25g) 1 szt Twarożek 60 g (MLE.) Pomidor b/skórki 25 g
	II ŚN		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g (SOJ.) Jabłko 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos meksykański 100 g (GLU PSZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos meksykański 100 g (GLU PSZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE.) Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ. JAJ. SOJ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ. SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE.) Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ. JAJ. SOJ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Dyńia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.)	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos meksykański 100 g (GLU PSZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g	Brokułowa z ziemniakami () 150 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 80 g (GLU JĘCZ.) Klopsik wieprzowy 60 g (GLU PSZ. JAJ.) Sos własny () 30 ml (GLU PSZ. SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml Dyńia duszona z olejem* 50 g (GLU PSZ.)
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Galaretki drobiowa z udźca kurczaka () 100 g (SEL.) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 100 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Galaretki drobiowa z udźca kurczaka () 100 g (SEL.) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 100 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g (MLE.) Galaretki drobiowa z udźca kurczaka () 100 g (SEL.) Pomidor 70 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Galaretki drobiowa z udźca kurczaka () 100 g (SEL.) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 100 g (MLE.) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Blok drobiowy-wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 25 g (SOJ. MLE.) Pomidor b/skórki 25 g Zacierka na mleku 150 ml (GLU PSZ. JAJ. MLE.) Sałata zielona 20 g
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt				
	Wartość energetyczna: 2220.44 kcal; Białko ogółem: 88.23 g; Tłuszcz: 57.87 g; Kw. tł. nasy.: 27.25 g; Węglowodany ogółem: 350.87 g; W tym cukry: 84.64 g; Błonnik pok.: 35.86 g; Sól: 5.39 g;	Wartość energetyczna: 2675.54 kcal; Białko ogółem: 102.44 g; Tłuszcz: 75.71 g; Kw. tł. nasy.: 32.78 g; Węglowodany ogółem: 411.98 g; W tym cukry: 110.27 g; Błonnik pok.: 38.89 g; Sól: 6.61 g;	Wartość energetyczna: 2771.74 kcal; Białko ogółem: 101.35 g; Tłuszcz: 76.97 g; Kw. tł. nasy.: 33.06 g; Węglowodany ogółem: 430.60 g; W tym cukry: 105.87 g; Błonnik pok.: 35.18 g; Sól: 7.13 g;	Wartość energetyczna: 2330.99 kcal; Białko ogółem: 88.38 g; Tłuszcz: 57.99 g; Kw. tł. nasy.: 27.37 g; Węglowodany ogółem: 378.39 g; W tym cukry: 104.18 g; Błonnik pok.: 36.48 g; Sól: 5.42 g;	Wartość energetyczna: 1548.73 kcal; Białko ogółem: 58.33 g; Tłuszcz: 43.59 g; Kw. tł. nasy.: 19.48 g; Węglowodany ogółem: 234.83 g; W tym cukry: 76.66 g; Błonnik pok.: 16.64 g; Sól: 2.49 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

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

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- NAR VII Podstawowa/dorośli/	KRK- NAR VII A Podstawowa/Kobiety ciężarne	KRK- NAR VII B Podstawowa/Kobiety karmiące	KRK- NAR VIII Podstawowa/dzieci, młodzież 4-15 lat	KRK- NAR VIII A Podstawowa/dzieci 1-3 lat
2024-04-18 czwartek	Śniadanie	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ser topiony 50 g (MLE.) Papryka świeża 70 g Sałata zielona 20 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE.) Papryka świeża 70 g Sałata zielona 20 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE.) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ser topiony 50 g (MLE.) Papryka świeża 70 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 40 g (MLE.) Pomidor b/skórki 25 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Sałata zielona 20 g
	II ŚN		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Szynka dębowa łopatką wieprzową wędzoną parzoną z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.)		Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.)	
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Fasolka po bretońsku 350 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Jabłko 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g (SEL, GLU JĘCZ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Galaretko o smaku cytrynowym 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g (SEL, GLU JĘCZ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Galaretko o smaku cytrynowym 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g (SEL, GLU JĘCZ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Galaretko o smaku cytrynowym 150 g	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 200 g (SEL, GLU JĘCZ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* z/c 150 ml Galaretko o smaku cytrynowym 150 g
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka pieczona, łopatką wieprzową wędzoną parzoną z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 100 g (MLE.) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Szynka pieczona, łopatką wieprzową wędzoną parzoną z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 100 g (MLE.) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g (MLE.) Szynka pieczona, łopatką wieprzową wędzoną parzoną z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 100 g (MLE.) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka pieczona, łopatką wieprzową wędzoną parzoną z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka pieczona, łopatką wieprzową wędzoną parzoną z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 25 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Pomidor b/skórki 25 g Płatki owsiane na mleku 150 ml (MLE, GLU OW.) Sałata zielona 20 g
	PN	Mus drugie śniadanie jaglanka + mus 100g 1 szt (może zawierać: GLU PSZ.)				
	Wartość energetyczna: 2210.04 kcal; Białko ogółem: 72.19 g; Tłuszcz: 73.07 g; Kw. tł. nasy.: 35.32 g; Węglowodany ogółem: 334.81 g; W tym cukry: 77.52 g; Błonnik pok.: 39.19 g; Sól: 9.18 g;	Wartość energetyczna: 2458.60 kcal; Białko ogółem: 92.67 g; Tłuszcz: 91.18 g; Kw. tł. nasy.: 33.53 g; Węglowodany ogółem: 334.76 g; W tym cukry: 91.67 g; Błonnik pok.: 37.45 g; Sól: 7.29 g;	Wartość energetyczna: 2612.08 kcal; Białko ogółem: 93.28 g; Tłuszcz: 95.23 g; Kw. tł. nasy.: 34.27 g; Węglowodany ogółem: 363.10 g; W tym cukry: 89.29 g; Błonnik pok.: 36.08 g; Sól: 8.19 g;	Wartość energetyczna: 2299.60 kcal; Białko ogółem: 78.85 g; Tłuszcz: 82.21 g; Kw. tł. nasy.: 33.48 g; Węglowodany ogółem: 325.94 g; W tym cukry: 71.35 g; Błonnik pok.: 32.10 g; Sól: 6.77 g;	Wartość energetyczna: 1628.79 kcal; Białko ogółem: 59.34 g; Tłuszcz: 48.01 g; Kw. tł. nasy.: 18.69 g; Węglowodany ogółem: 248.08 g; W tym cukry: 54.71 g; Błonnik pok.: 19.82 g; Sól: 3.09 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR VII Podstawowa/dorośli/	KRK- NAR VII A Podstawowa/Kobiety ciężarne	KRK- NAR VII B Podstawowa/Kobiety karmiące	KRK- NAR VIII Podstawowa/dzieci, młodzież 4-15 lat	KRK- NAR VIII A Podstawowa/dzieci 1-3 lat	
2024-04-19 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Pomidor 70 g Mandarynka 150 g Sałata strzępiasta czerwona 10 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Mandarynka 150 g Sałata strzępiasta czerwona 10 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Mandarynka 150 g Sałata strzępiasta czerwona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek 25 g (MLE.) Mandarynka 150 g Kasza manna na mleku 150 ml (GLU PSZ, MLE.) Sałata strzępiasta czerwona 10 g	
	II ŚN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Pomidor 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml		Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 150 ml		
	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba smażona (Dorsz) 110 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 100 g	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba smażona (Dorsz) 110 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 100 g	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Dorsz) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy. () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bukiet jarzyn oprószony z olejem () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona z kefirem 50 g (MLE.)	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba smażona (Dorsz) 110 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (MLE.) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 100 g	Szpinakowa z zacierką () 150 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 80 g Pieczeń z ryby mielonej (Dorsz) 60 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy. () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bukiet jarzyn oprószony z olejem () 50 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 150 ml Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (MLE.) Sałata zielona z kefirem 50 g (MLE.)
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem 70 g (JAJ, GOR.) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem 70 g (JAJ, GOR.) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem 70 g (JAJ, GOR.) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem 70 g (JAJ, GOR.) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 150 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem 30 g (JAJ, GOR.) Pomidor b/skórki 25 g Sałata zielona 20 g
	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ.)				
	Wartość energetyczna: 2398.99 kcal; Białko ogółem: 93.10 g; Tłuszcz: 79.79 g; Kw. tł. nasy.: 28.19 g; Węglowodany ogółem: 341.25 g; W tym cukry: 88.55 g; Błonnik pok.: 32.12 g; Sól: 5.95 g;	Wartość energetyczna: 2789.66 kcal; Białko ogółem: 112.69 g; Tłuszcz: 94.29 g; Kw. tł. nasy.: 33.41 g; Węglowodany ogółem: 387.81 g; W tym cukry: 110.17 g; Błonnik pok.: 34.59 g; Sól: 6.76 g;	Wartość energetyczna: 2742.55 kcal; Białko ogółem: 107.96 g; Tłuszcz: 84.09 g; Kw. tł. nasy.: 34.62 g; Węglowodany ogółem: 402.37 g; W tym cukry: 103.68 g; Błonnik pok.: 30.50 g; Sól: 7.47 g;	Wartość energetyczna: 2622.85 kcal; Białko ogółem: 96.90 g; Tłuszcz: 80.76 g; Kw. tł. nasy.: 28.87 g; Węglowodany ogółem: 390.50 g; W tym cukry: 108.06 g; Błonnik pok.: 31.83 g; Sól: 6.04 g;	Wartość energetyczna: 1582.11 kcal; Białko ogółem: 58.09 g; Tłuszcz: 41.88 g; Kw. tł. nasy.: 18.53 g; Węglowodany ogółem: 249.10 g; W tym cukry: 77.10 g; Błonnik pok.: 14.08 g; Sól: 2.84 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR VII Podstawowa/dorośli/	KRK- NAR VII A Podstawowa/Kobiety ciężarne	KRK- NAR VII B Podstawowa/Kobiety karmiące	KRK- NAR VIII Podstawowa/dzieci, młodzież 4-15 lat	KRK- NAR VIII A Podstawowa/dzieci 1-3 lat	
2024-04-20 sobota	Śniadanie	Kefir 2% tł 200 ml (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Paszтет z soczewicy () 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Kefir 2% tł 200 ml (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Paszтет z soczewicy () 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Kefir 2% tł 200 ml (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE.) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Paszтет z soczewicy () 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 25 g (SOJ, MLE.) Pomidor b/skórki 25 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Sałata zielona 20 g
	II ŚN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek 50 g (MLE.) Jabłko pieczone 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml		Biskopki b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.)		
	Obiad	Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Budyń o smaku śmietankowym z syropem o smaku malinowym 150 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g		Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Budyń o smaku śmietankowym z syropem o smaku malinowym 150 g (MLE.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g		Koperkowa z ryżem () 150 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 80 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane drobno tarte () 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml Budyń o smaku śmietankowym z syropem o smaku malinowym 150 g (MLE.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 50 g
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatk mięsa wp 50 g (SOJ, MLE.) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 20 g Jabłko 150 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatk mięsa wp 50 g (SOJ, MLE.) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g (MLE.) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatk mięsa wp 50 g (SOJ, MLE.) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym (bez pieprzu) () 70 g (SEL.) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatk mięsa wp 50 g (SOJ, MLE.) Ogórek kiszony 70 g Ketchup 20 g (SEL.) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatk mięsa wp 25 g (SOJ, MLE.) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym (bez pieprzu) () 50 g (SEL.) Płatki jęczmienne na mleku 150 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Sałata zielona 20 g
	PN	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)				
	Wartość energetyczna: 2133.78 kcal; Białko ogółem: 66.37 g; Tłuszcz: 71.40 g; Kw. tł. nasy.: 26.72 g; Węglowodany ogółem: 318.82 g; W tym cukry: 84.28 g; Błonnik pok.: 30.89 g; Sól: 8.61 g;	Wartość energetyczna: 2617.48 kcal; Białko ogółem: 99.35 g; Tłuszcz: 86.32 g; Kw. tł. nasy.: 34.68 g; Węglowodany ogółem: 375.45 g; W tym cukry: 129.30 g; Błonnik pok.: 35.44 g; Sól: 7.26 g;	Wartość energetyczna: 2587.99 kcal; Białko ogółem: 97.01 g; Tłuszcz: 81.40 g; Kw. tł. nasy.: 35.80 g; Węglowodany ogółem: 381.30 g; W tym cukry: 133.10 g; Błonnik pok.: 34.80 g; Sól: 8.11 g;	Wartość energetyczna: 2377.05 kcal; Białko ogółem: 87.86 g; Tłuszcz: 72.35 g; Kw. tł. nasy.: 27.90 g; Węglowodany ogółem: 352.77 g; W tym cukry: 91.46 g; Błonnik pok.: 30.35 g; Sól: 7.75 g;	Wartość energetyczna: 1579.07 kcal; Białko ogółem: 67.37 g; Tłuszcz: 51.04 g; Kw. tł. nasy.: 21.65 g; Węglowodany ogółem: 216.50 g; W tym cukry: 70.51 g; Błonnik pok.: 13.31 g; Sól: 3.65 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR VII Podstawowa/dorośli/	KRK- NAR VII A Podstawowa/Kobiety ciężarne	KRK- NAR VII B Podstawowa/Kobiety karmiące	KRK- NAR VIII Podstawowa/dzieci, młodzież 4-15 lat	KRK- NAR VIII A Podstawowa/dzieci 1-3 lat
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>) Roszponka 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>) Roszponka 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>) Roszponka 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Papryka konserwowa 70 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>) Roszponka 10 g	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 25 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Roszponka 10 g
II ŚN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Blok drobiowy-wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml			Serek homo o smaku wanilinowym 150 g (<u>MLE.</u>)	
Obiad	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka Colesław () 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Serek homo o smaku wanilinowym 150 g (<u>MLE.</u>)	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka Colesław () 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Serek homo o smaku wanilinowym 150 g (<u>MLE.</u>)	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka Colesław () 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 100 g Serek homo o smaku wanilinowym 150 g (<u>MLE.</u>)	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka Colesław () 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 150 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>)	Rosół z makaronem () 150 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 80 g Potrawka drobiowa z warzywami () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 50 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 150 ml Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 150 ml Marchew gotowana z olejem () 50 g
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka dębowa łopatka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka dębowa łopatka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g (<u>MLE.</u>) Szynka dębowa łopatka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka dębowa łopatka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka dębowa łopatka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 30 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.</u>) Pomidor b/skórki 25 g Kasza kukurydziana na mleku 150 ml (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g
PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt				
	Wartość energetyczna: 2656.93 kcal; Białko ogółem: 139.77 g; Tłuszcz: 107.25 g; Kw. tł. nasy.: 42.08 g; Węglowodany ogółem: 296.56 g; W tym cukry: 80.38 g; Błonnik pok.: 31.22 g; Sól: 7.91 g;	Wartość energetyczna: 2919.98 kcal; Białko ogółem: 149.11 g; Tłuszcz: 122.15 g; Kw. tł. nasy.: 47.15 g; Węglowodany ogółem: 321.35 g; W tym cukry: 100.78 g; Błonnik pok.: 34.33 g; Sól: 8.85 g;	Wartość energetyczna: 3046.59 kcal; Białko ogółem: 149.31 g; Tłuszcz: 123.67 g; Kw. tł. nasy.: 48.50 g; Węglowodany ogółem: 348.85 g; W tym cukry: 101.12 g; Błonnik pok.: 33.59 g; Sól: 9.57 g;	Wartość energetyczna: 2715.58 kcal; Białko ogółem: 139.88 g; Tłuszcz: 107.82 g; Kw. tł. nasy.: 42.35 g; Węglowodany ogółem: 309.43 g; W tym cukry: 85.44 g; Błonnik pok.: 30.10 g; Sól: 8.44 g;	Wartość energetyczna: 1584.65 kcal; Białko ogółem: 75.54 g; Tłuszcz: 44.19 g; Kw. tł. nasy.: 18.03 g; Węglowodany ogółem: 228.46 g; W tym cukry: 87.04 g; Błonnik pok.: 21.43 g; Sól: 3.36 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR VII Podstawowa/dorośli/	KRK- NAR VII A Podstawowa/Kobiety ciężarne	KRK- NAR VII B Podstawowa/Kobiety karmiące	KRK- NAR VIII Podstawowa/dzieci, młodzież 4-15 lat	KRK- NAR VIII A Podstawowa/dzieci 1-3 lat	
2024-04-22 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Blok drobiowy-wędlina dro. parzona z dodatk mięsa wp 50 g (SOJ, MLE.) Ogórek kiszony 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Blok drobiowy-wędlina dro. parzona z dodatk mięsa wp 50 g (SOJ, MLE.) Ogórek kiszony 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Blok drobiowy-wędlina dro. parzona z dodatk mięsa wp 50 g (SOJ, MLE.) Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Blok drobiowy-wędlina dro. parzona z dodatk mięsa wp 50 g (SOJ, MLE.) Ogórek kiszony 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Blok drobiowy-wędlina dro. parzona z dodatk mięsa wp 25 g (SOJ, MLE.) Pomidor b/skórki 25 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Płatki owsiane na mleku 150 ml (MLE, GLU OW.) Sałata zielona 20 g
	II ŚN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek 50 g (MLE.) Mandarynka 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml		Mandarynka 150 g		
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Mus z jabłek () z/c 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Racuchy z twarogiem 250 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Mus z jabłek () z/c 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Racuchy z twarogiem 250 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Mus z jabłek () z/c 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (MLE.)	Solferino () 150 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 80 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Kompot owocowy* z/c 150 ml Budyń o smaku śmietankowym 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.) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 70 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 70 g	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 twarogu z koperkiem 70 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g	Płatki 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 z twarogu z koperkiem 25 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 25 g
	PN	Przecier owocowy jabłko 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)				
	Wartość energetyczna: 2197.64 kcal; Białko ogółem: 79.33 g; Tłuszcz: 56.37 g; Kw. tł. nasy.: 28.16 g; Węglowodany ogółem: 354.82 g; W tym cukry: 86.67 g; Błonnik pok.: 28.53 g; Sól: 6.23 g;	Wartość energetyczna: 2778.14 kcal; Białko ogółem: 98.88 g; Tłuszcz: 88.98 g; Kw. tł. nasy.: 37.85 g; Węglowodany ogółem: 407.15 g; W tym cukry: 157.29 g; Błonnik pok.: 28.60 g; Sól: 6.18 g;	Wartość energetyczna: 2677.60 kcal; Białko ogółem: 86.38 g; Tłuszcz: 72.59 g; Kw. tł. nasy.: 36.28 g; Węglowodany ogółem: 431.91 g; W tym cukry: 142.11 g; Błonnik pok.: 29.32 g; Sól: 5.96 g;	Wartość energetyczna: 2512.91 kcal; Białko ogółem: 88.05 g; Tłuszcz: 74.48 g; Kw. tł. nasy.: 32.28 g; Węglowodany ogółem: 382.62 g; W tym cukry: 135.45 g; Błonnik pok.: 25.87 g; Sól: 6.20 g;	Wartość energetyczna: 1449.47 kcal; Białko ogółem: 45.58 g; Tłuszcz: 35.42 g; Kw. tł. nasy.: 19.94 g; Węglowodany ogółem: 242.47 g; W tym cukry: 95.53 g; Błonnik pok.: 14.97 g; Sól: 2.30 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR VII Podstawowa/dorośli/	KRK- NAR VII A Podstawowa/Kobiety ciężarne	KRK- NAR VII B Podstawowa/Kobiety karmiące	KRK- NAR VIII Podstawowa/dzieci,młodzież 4-15 lat	KRK- NAR VIII A Podstawowa/dzieci 1-3 lat
Śniadanie	Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) Papryka świeża 70 g Rukola 10 g	Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) Papryka świeża 70 g Rukola 10 g	Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU 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 zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 70 g Rukola 10 g	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) Rukola 10 g	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 25 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 25 g Rukola 10 g
II ŚN		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Blok drobiowy-wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (<u>SOJ. MLE.</u>) Pomidor 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml		Jablko 150 g	
Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem () 100 g (<u>MLE.</u>) Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Drożdżówka mini 1 szt 36 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>)	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem () 100 g (<u>MLE.</u>) Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Galaretko o smaku pomarańczowym z owocami (z brzoskwinia w syropie i bananem) 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Serek homo. naturalny 20 g (<u>MLE.</u>)	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Galaretko o smaku pomarańczowym z owocami (z brzoskwinia w syropie i bananem) 150 g Serek homo. naturalny 20 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem () 100 g (<u>MLE.</u>) Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Galaretko o smaku pomarańczowym z owocami (z brzoskwinia w syropie i bananem) 150 g	Wielowarzywna z ziemniakami () 150 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 80 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 60 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos ziołowy () 30 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Marchew oprószana z olejem () 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml Galaretko o smaku pomarańczowym z owocami (z brzoskwinia w syropie i bananem) 150 g
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 makreli wędzonej* z warzywami () 70 g (<u>RYB. SEL.</u>) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Ryba (miruna) po grecku (bez pieprzu) () 100 g (<u>RYB. SEL.</u>) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g (<u>MLE.</u>) Ryba (miruna) po grecku (bez pieprzu) () 100 g (<u>RYB. SEL.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ryba (miruna) po grecku (bez pieprzu) () 100 g (<u>RYB. SEL.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Makaron drobny na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ryba (miruna) po grecku (bez pieprzu) () 50 g (<u>RYB. SEL.</u>) Pomidor b/skórki 25 g Sałata zielona 20 g
PN	Przecier owocowy jablko 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)		Drożdżówka mini 50g	50 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>)	
	Wartość energetyczna: 2206.23 kcal; Białko ogółem: 84.11 g; Tłuszcz: 62.36 g; Kw. tł. nasy.: 28.58 g; Węglowodany ogółem: 320.25 g; W tym cukry: 74.69 g; Błonnik pok.: 30.69 g; Sól: 8.44 g;	Wartość energetyczna: 2318.49 kcal; Białko ogółem: 93.95 g; Tłuszcz: 72.10 g; Kw. tł. nasy.: 30.47 g; Węglowodany ogółem: 338.90 g; W tym cukry: 83.00 g; Błonnik pok.: 33.31 g; Sól: 8.27 g;	Wartość energetyczna: 2477.76 kcal; Białko ogółem: 94.56 g; Tłuszcz: 80.02 g; Kw. tł. nasy.: 31.51 g; Węglowodany ogółem: 358.70 g; W tym cukry: 82.01 g; Błonnik pok.: 30.52 g; Sól: 8.04 g;	Wartość energetyczna: 2231.83 kcal; Białko ogółem: 83.48 g; Tłuszcz: 55.61 g; Kw. tł. nasy.: 24.40 g; Węglowodany ogółem: 364.50 g; W tym cukry: 84.24 g; Błonnik pok.: 34.32 g; Sól: 6.10 g;	Wartość energetyczna: 1398.65 kcal; Białko ogółem: 56.54 g; Tłuszcz: 41.14 g; Kw. tł. nasy.: 17.56 g; Węglowodany ogółem: 206.72 g; W tym cukry: 58.11 g; Błonnik pok.: 14.52 g; Sól: 2.99 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR VII Podstawowa/dorośli/	KRK- NAR VII A Podstawowa/Kobiety ciężarne	KRK- NAR VII B Podstawowa/Kobiety karmiące	KRK- NAR VIII Podstawowa/dzieci, młodzież 4-15 lat	KRK- NAR VIII A Podstawowa/dzieci 1-3 lat
Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Jabłka prażone b/c 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sałata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Jabłka prażone b/c 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sałata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Jabłka prażone b/c 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sałata zielona 20 g		Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 40 g (MLE.) Jabłka prażone b/c 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Kasza manna na mleku 150 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Sałata zielona 20 g
II ŚN		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml		Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.)	
Obiad	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Sos bazyliowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Fasolka szparagowa z bułką tartą i z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (MLE.) Dynia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.)	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Sos bazyliowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Fasolka szparagowa z bułką tartą i z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Galaretka jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Dynia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.)	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Sos bazyliowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Dynia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Galaretka jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Fasolka szparagowa z wody* 100 g	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Sos bazyliowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Fasolka szparagowa z bułką tartą i z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Galaretka jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (MLE.) Dynia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.)	Grysikowa () 150 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 80 g Budyń z udźca kurczaka 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos bazyliowy () 30 ml (GLU PSZ, SEL.) Dynia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 150 ml Galaretka jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (MLE.) Fasolka szparagowa z wody* 50 g
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 70 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Szynka pieczona, łopatka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g (MLE.) Szynka pieczona, łopatka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 70 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Ryż na mleku 150 ml (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka pieczona, łopatka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 25 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Pomidor b/skórki 25 g Sałata zielona 20 g
PN			Banan 1szt. 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2351.30 kcal; Białko ogółem: 95.88 g; Tłuszcz: 62.15 g; Kw. tł. nasy.: 27.95 g; Węglowodany ogółem: 364.27 g; W tym cukry: 105.97 g; Błonnik pok.: 29.75 g; Sól: 6.14 g;	Wartość energetyczna: 2587.21 kcal; Białko ogółem: 101.62 g; Tłuszcz: 73.24 g; Kw. tł. nasy.: 31.62 g; Węglowodany ogółem: 396.02 g; W tym cukry: 124.04 g; Błonnik pok.: 32.45 g; Sól: 6.07 g;	Wartość energetyczna: 2714.19 kcal; Białko ogółem: 102.22 g; Tłuszcz: 75.26 g; Kw. tł. nasy.: 32.99 g; Węglowodany ogółem: 422.42 g; W tym cukry: 123.95 g; Błonnik pok.: 32.26 g; Sól: 7.07 g;	Wartość energetyczna: 2506.05 kcal; Białko ogółem: 99.04 g; Tłuszcz: 62.78 g; Kw. tł. nasy.: 27.64 g; Węglowodany ogółem: 397.02 g; W tym cukry: 102.67 g; Błonnik pok.: 29.35 g; Sól: 6.12 g;	Wartość energetyczna: 1661.80 kcal; Białko ogółem: 60.24 g; Tłuszcz: 38.10 g; Kw. tł. nasy.: 17.65 g; Węglowodany ogółem: 276.17 g; W tym cukry: 81.60 g; Błonnik pok.: 16.86 g; Sól: 2.99 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR VII Podstawowa/dorośli/	KRK- NAR VII A Podstawowa/Kobiety ciężarne	KRK- NAR VII B Podstawowa/Kobiety karmiące	KRK- NAR VIII Podstawowa/dzieci, młodzież 4-15 lat	KRK- NAR VIII A Podstawowa/dzieci 1-3 lat
Śniadanie	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE. SEL. GOR.</u>) Mix sałat 10 g Banan 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) Pomidor 70 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE. SEL. GOR.</u>) Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) Pomidor 70 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE. SEL. GOR.</u>) Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) Pomidor 70 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE. SEL. GOR.</u>) Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) Pomidor b/skórki 25 g	
II ŚN		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml			Mandarynka 150 g
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatki 350 g (<u>GLU PSZ. JAJ. SEL. GOR.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Mandarynka 150 g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatki 350 g (<u>GLU PSZ. JAJ. SEL. GOR.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Koktajl bananowy 250 ml (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mandarynka 150 g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Koktajl bananowy 250 ml (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 100 g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatki 350 g (<u>GLU PSZ. JAJ. SEL. GOR.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Koktajl bananowy 250 ml (<u>MLE.</u>) Mandarynka 150 g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 150 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Makaron 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Brokuł gotowany* 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml Koktajl bananowy 150 ml (<u>MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem () 50 g
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z ciecierzycy () 80 g (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z ciecierzycy () 80 g (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g (<u>MLE.</u>) Szynka dębowa łopatka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ. MLE. SEL. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. GOR.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z ciecierzycy () 80 g (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 150 ml (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka dębowa łopatka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 25 g (<u>SOJ. MLE. SEL. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. GOR.</u>) Pomidor b/skórki 25 g Sałata zielona 20 g
PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>)				
	Wartość energetyczna: 2360.15 kcal; Białko ogółem: 81.16 g; Tłuszcz: 81.75 g; Kw. tł. nasy.: 31.64 g; Węglowodany ogółem: 335.73 g; W tym cukry: 102.79 g; Błonnik pok.: 33.44 g; Sól: 6.31 g;	Wartość energetyczna: 2797.97 kcal; Białko ogółem: 99.51 g; Tłuszcz: 100.37 g; Kw. tł. nasy.: 39.65 g; Węglowodany ogółem: 386.25 g; W tym cukry: 149.86 g; Błonnik pok.: 35.89 g; Sól: 6.56 g;	Wartość energetyczna: 2769.62 kcal; Białko ogółem: 101.85 g; Tłuszcz: 94.54 g; Kw. tł. nasy.: 38.45 g; Węglowodany ogółem: 393.39 g; W tym cukry: 140.25 g; Błonnik pok.: 31.80 g; Sól: 8.40 g;	Wartość energetyczna: 2523.73 kcal; Białko ogółem: 89.43 g; Tłuszcz: 86.07 g; Kw. tł. nasy.: 34.11 g; Węglowodany ogółem: 359.62 g; W tym cukry: 123.32 g; Błonnik pok.: 35.62 g; Sól: 6.59 g;	Wartość energetyczna: 1541.05 kcal; Białko ogółem: 65.29 g; Tłuszcz: 55.84 g; Kw. tł. nasy.: 23.14 g; Węglowodany ogółem: 202.09 g; W tym cukry: 83.55 g; Błonnik pok.: 16.07 g; Sól: 3.72 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR VII Podstawowa/dorośli/	KRK- NAR VII A Podstawowa/Kobiety ciężarne	KRK- NAR VII B Podstawowa/Kobiety karmiące	KRK- NAR VIII Podstawowa/dzieci, młodzież 4-15 lat	KRK- NAR VIII A Podstawowa/dzieci 1-3 lat	
2024-04-26 piątek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Miód (25g) 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Miód (25g) 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Mandarynka 150 g Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Miód (25g) 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Miód (25g) 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 150 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Miód (25g) 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sałata zielona 20 g	
	II ŚN		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pomidor 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Szynka dębowa łopatka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.)		Mandarynka 150 g	
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 80 g (RYB.) Warzywa po grecku () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.)	Kalafiorowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 80 g (RYB.) Warzywa po grecku () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (MLE.) Biszkopity b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.)	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 80 g (RYB.) Warzywa po grecku () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (MLE.) Biszkopity b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.)	Kalafiorowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 80 g (RYB.) Warzywa po grecku () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.)	Ryżowa () 150 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 80 g Pulpet z ryby (Dorsz) 60 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Warzywa po grecku () 50 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 150 ml Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml Szpinak gotowany z olejem* 50 g (GLU PSZ.)
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem 70 g (JAJ, GOR.) Papryka świeża 70 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem 70 g (JAJ, GOR.) Papryka świeża 70 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem 70 g (JAJ, GOR.) Papryka świeża 70 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem 70 g (JAJ, GOR.) Papryka świeża 70 g Sałata zielona 20 g	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.) Pomidor b/skórki 25 g Sałata zielona 20 g
	PN	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt				
	Wartość energetyczna: 2252.19 kcal; Białko ogółem: 85.02 g; Tłuszcz: 61.82 g; Kw. tł. nasy.: 27.08 g; Węglowodany ogółem: 353.34 g; W tym cukry: 102.31 g; Błonnik pok.: 29.46 g; Sól: 5.32 g;	Wartość energetyczna: 2714.42 kcal; Białko ogółem: 100.96 g; Tłuszcz: 86.76 g; Kw. tł. nasy.: 34.85 g; Węglowodany ogółem: 398.00 g; W tym cukry: 115.56 g; Błonnik pok.: 30.38 g; Sól: 6.87 g;	Wartość energetyczna: 2890.07 kcal; Białko ogółem: 101.73 g; Tłuszcz: 91.10 g; Kw. tł. nasy.: 36.38 g; Węglowodany ogółem: 430.81 g; W tym cukry: 114.82 g; Błonnik pok.: 29.79 g; Sól: 7.74 g;	Wartość energetyczna: 2362.74 kcal; Białko ogółem: 85.17 g; Tłuszcz: 61.94 g; Kw. tł. nasy.: 27.20 g; Węglowodany ogółem: 380.86 g; W tym cukry: 121.85 g; Błonnik pok.: 30.08 g; Sól: 5.35 g;	Wartość energetyczna: 1503.58 kcal; Białko ogółem: 55.64 g; Tłuszcz: 38.40 g; Kw. tł. nasy.: 18.17 g; Węglowodany ogółem: 240.94 g; W tym cukry: 94.53 g; Błonnik pok.: 14.14 g; Sól: 2.39 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR VII Podstawowa/dorośli/	KRK- NAR VII A Podstawowa/Kobiety ciężarne	KRK- NAR VII B Podstawowa/Kobiety karmiące	KRK- NAR VIII Podstawowa/dzieci,młodzież 4-15 lat	KRK- NAR VIII A Podstawowa/dzieci 1-3 lat	
2024-04-27 sobota	Śniadanie	Kefir 2% tł 200 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka pieczona, łopatka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ. SOJ. może zawierać: MLE. SEL. GOR.) Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.) Mus z jabłek () z/c 100 g Pomidor 70 g	Kefir 2% tł 200 ml (MLE.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka pieczona, łopatka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ. SOJ. może zawierać: MLE. SEL. GOR.) Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.) Pomidor 70 g	Kefir 2% tł 200 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka pieczona, łopatka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ. SOJ. może zawierać: MLE. SEL. GOR.) Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.) Pomidor 70 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka pieczona, łopatka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ. SOJ. może zawierać: MLE. SEL. GOR.) Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.) Pomidor 70 g	Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka pieczona, łopatka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 25 g (GLU PSZ. SOJ. może zawierać: MLE. SEL. GOR.) Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Pomidor b/skórki 25 g
	II ŚN		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek 50 g (MLE.) Mus z jabłek () z/c 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml		Biskvoty b/m 30 g (GLU PSZ. JAJ. SOJ.)	
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ. SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ. SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ. SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (MLE.) Brokuł gotowany* 100 g	Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ. SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (MLE.) Brokuł gotowany* 100 g	Ogórkowa z ziemniakami () 150 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 80 g (GLU JĘCZ.) Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ. SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (MLE.) Brokuł gotowany* 50 g
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drobiowej () 100 g (JAJ. SOJ. MLE. SEL. GOR.) Blok drobiowy-wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 30 g (SOJ. MLE.) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drobiowej () 100 g (JAJ. MLE. SEL. GOR. może zawierać: MLE. GOR.) Blok drobiowy-wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 25 g (SOJ. MLE.) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g (MLE.) Blok drobiowy-wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (SOJ. MLE.) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drobiowej () 100 g (JAJ. MLE. SEL. GOR. może zawierać: MLE. GOR.) Blok drobiowy-wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 25 g (SOJ. MLE.) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Blok drobiowy-wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 25 g (SOJ. MLE.) Pomidor b/skórki 25 g Płatki pszenne na mleku 150 ml (GLU PSZ. MLE.) Sałata zielona 20 g
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt				
	Wartość energetyczna: 2059.20 kcal; Białko ogółem: 77.65 g; Tłuszcz: 62.46 g; Kw. tł. nasy.: 25.98 g; Węglowodany ogółem: 311.78 g; W tym cukry: 65.67 g; Błonnik pok.: 33.44 g; Sól: 8.81 g;	Wartość energetyczna: 2424.19 kcal; Białko ogółem: 93.71 g; Tłuszcz: 78.21 g; Kw. tł. nasy.: 32.24 g; Węglowodany ogółem: 352.64 g; W tym cukry: 105.89 g; Błonnik pok.: 35.36 g; Sól: 7.59 g;	Wartość energetyczna: 2451.01 kcal; Białko ogółem: 92.21 g; Tłuszcz: 76.48 g; Kw. tł. nasy.: 33.59 g; Węglowodany ogółem: 363.68 g; W tym cukry: 103.50 g; Błonnik pok.: 33.17 g; Sól: 8.38 g;	Wartość energetyczna: 2188.95 kcal; Białko ogółem: 82.35 g; Tłuszcz: 64.48 g; Kw. tł. nasy.: 25.18 g; Węglowodany ogółem: 333.16 g; W tym cukry: 75.43 g; Błonnik pok.: 30.67 g; Sól: 8.73 g;	Wartość energetyczna: 1446.52 kcal; Białko ogółem: 62.49 g; Tłuszcz: 42.97 g; Kw. tł. nasy.: 18.92 g; Węglowodany ogółem: 208.09 g; W tym cukry: 60.29 g; Błonnik pok.: 15.52 g; Sól: 3.77 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 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>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałata zielona 20 g	Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</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>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 25 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g
II ŚN		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Blok drobiowy-wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml		Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)	
Obiad	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Kapusta zasmażana () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Kapusta zasmażana () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (<u>MLE.</u>) Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 100 g	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 80 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (<u>MLE.</u>) Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 100 g	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Kapusta zasmażana () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (<u>MLE.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g	Pomidorowa z makaronem () 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 80 g Klopsik wieprzowy 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny () 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (<u>MLE.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 50 g
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Kiełbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Jabłka prażone b/c 50 g Papryka konserwowa 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Papryka konserwowa 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 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>) Kiełbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Papryka konserwowa 70 g	Kasza manna na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 25 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 25 g
PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt				
	Wartość energetyczna: 2379.39 kcal; Białko ogółem: 87.78 g; Tłuszcz: 85.94 g; Kw. tł. nasy.: 34.70 g; Węglowodany ogółem: 326.46 g; W tym cukry: 71.89 g; Błonnik pok.: 26.31 g; Sól: 7.46 g;	Wartość energetyczna: 2646.20 kcal; Białko ogółem: 103.62 g; Tłuszcz: 96.20 g; Kw. tł. nasy.: 38.58 g; Węglowodany ogółem: 355.58 g; W tym cukry: 94.39 g; Błonnik pok.: 26.90 g; Sól: 7.89 g;	Wartość energetyczna: 2568.13 kcal; Białko ogółem: 107.54 g; Tłuszcz: 81.92 g; Kw. tł. nasy.: 38.95 g; Węglowodany ogółem: 364.49 g; W tym cukry: 94.97 g; Błonnik pok.: 25.42 g; Sól: 8.25 g;	Wartość energetyczna: 2472.81 kcal; Białko ogółem: 91.84 g; Tłuszcz: 86.67 g; Kw. tł. nasy.: 35.03 g; Węglowodany ogółem: 343.00 g; W tym cukry: 73.99 g; Błonnik pok.: 24.94 g; Sól: 7.53 g;	Wartość energetyczna: 1553.33 kcal; Białko ogółem: 62.13 g; Tłuszcz: 46.56 g; Kw. tł. nasy.: 18.93 g; Węglowodany ogółem: 225.76 g; W tym cukry: 58.08 g; Błonnik pok.: 10.25 g; Sól: 2.97 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,