

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 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	
2024-06-24 pomiędzydziałek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLUPSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 70 g Roszponka 10 g	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLUPSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 70 g Roszponka 10 g	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLUPSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 70 g Roszponka 10 g	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLUPSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 70 g Roszponka 10 g	Kasza manna na mleku 150 ml (<u>GLUPSZ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLUPSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 25 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 25 g Roszponka 10 g
	II SN		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 20 g	Jabiko 150 g	
	Obiad	Brokułowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz warzywny z ciecierzycą. () 150 g (<u>GLUPSZ, SEL,</u>) Surówka z marchwi z olejem () 100 g Surówka z pora i jabłka () 100 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, S02,</u>)	Brokułowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz warzywny z ciecierzycą. () 150 g (<u>GLUPSZ, SEL,</u>) Surówka z marchwi z olejem () 100 g Surówka z pora i jabłka () 100 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLUPSZ, 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 gotowane () 200 g Gulasz warzywny z tofu dieta () 150 g (<u>GLUPSZ, SOJ, SEL,</u>) Surówka z marchwi z olejem () 100 g Surówka z pora i jabłka () 100 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLUPSZ, 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>GLUPSZ, JAJ, MLE,</u>) Surówka z marchwi z olejem () 100 g Surówka z pora i jabłka () 100 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, S02,</u>)	Brokułowa z ryżem () 150 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Pierogi leniwe z masłem () 200 g (<u>GLUPSZ, 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>GLUPSZ, JAJ, MLE, S02,</u>)
	Kolejca	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLUPSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szprot w sosie pomidorowym 50 g (<u>RYB, SEL,</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 60 g (<u>GLUPSZ,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 70 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLUPSZ,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 70 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLUPSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 70 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 70 g	Kasza manna na mleku 150 ml (<u>GLUPSZ, MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLUPSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 10 g Pomidor b/skórki 25 g
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				
	Wartość energetyczna: 2321.97 kcal; Białko ogółem: 89.46 g; Tłuszcz: 63.51 g; Kw. tł. nasy.: 28.47 g; Węglowodany ogółem: 359.89 g; W tym cukry: 78.36 g; Błonnik pok.: 39.29 g; Sól: 6.35 g;	Wartość energetyczna: 2494.63 kcal; Białko ogółem: 107.92 g; Tłuszcz: 81.78 g; Kw. tł. nasy.: 37.54 g; Węglowodany ogółem: 346.11 g; W tym cukry: 64.31 g; Błonnik pok.: 41.49 g; Sól: 7.69 g;	Wartość energetyczna: 2646.53 kcal; Białko ogółem: 112.07 g; Tłuszcz: 90.29 g; Kw. tł. nasy.: 39.82 g; Węglowodany ogółem: 363.04 g; W tym cukry: 65.19 g; Błonnik pok.: 37.89 g; Sól: 8.79 g;	Wartość energetyczna: 2426.57 kcal; Białko ogółem: 94.34 g; Tłuszcz: 70.49 g; Kw. tł. nasy.: 37.61 g; Węglowodany ogółem: 365.66 g; W tym cukry: 100.33 g; Błonnik pok.: 31.67 g; Sól: 5.53 g;	Wartość energetyczna: 1610.27 kcal; Białko ogółem: 57.62 g; Tłuszcz: 49.39 g; Kw. tł. nasy.: 24.65 g; Węglowodany ogółem: 238.29 g; W tym cukry: 66.22 g; Błonnik pok.: 15.84 g; Sól: 2.72 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 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	
2024-06-25 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>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatk mięsa wp 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Ogórek świeży 70 g Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g	Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 60 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatk mięsa wp 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Ogórek świeży 70 g Sałata zielona 20 g	Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatk 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>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatk mięsa wp 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Ogórek świeży 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>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatk mięsa wp 25 g (<u>SOJ, MLE</u>) Pomidor b/skórki 25 g Sałata zielona 10 g
	II ŚN		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Dżem 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Jabłko 150 g		
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLUPSZ</u>) Bitka z szynki wieprzowej 80 g (<u>GLUPSZ</u>) Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLUPSZ</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dyńia duszona z olejem* 100 g (<u>GLUPSZ</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLUPSZ</u>) Bitka z szynki wieprzowej 80 g (<u>GLUPSZ</u>) Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLUPSZ</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dyńia duszona z olejem* 100 g (<u>GLUPSZ</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Kasza manna z jabłkiem prażonym 150 g (<u>GLUPSZ, MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Sołferino () 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLUPSZ</u>) Bitka z szynki wieprzowej 80 g (<u>GLUPSZ</u>) Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLUPSZ</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dyńia duszona z olejem* 100 g (<u>GLUPSZ</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Kasza manna z jabłkiem prażonym 150 g (<u>GLUPSZ, MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLUPSZ</u>) Bitka z szynki wieprzowej 80 g (<u>GLUPSZ</u>) Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLUPSZ</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dyńia duszona z olejem* 100 g (<u>GLUPSZ</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Kasza manna z jabłkiem prażonym 150 g (<u>GLUPSZ, MLE</u>)	Sołferino () 150 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 80 g (<u>GLUPSZ</u>) Klopsik wieprzowy 80 g (<u>GLUPSZ, JAJ</u>) Sos szpinakowy* 30 ml (<u>GLUPSZ</u>) Dyńia duszona z olejem* 50 g (<u>GLUPSZ</u>) Sałata zielona z kefirem 50 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* z/c 150 ml Kasza manna z jabłkiem prażonym 150 g (<u>GLUPSZ, MLE</u>)
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Poledwica 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 b/c 250 ml Chleb Graham 60 g (<u>GLUPSZ</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Poledwica 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 b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLUPSZ</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g (<u>MLE</u>) Poledwica 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>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Poledwica 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>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 25 g (<u>SOJ, MLE</u>) Pomidor b/skórki 25 g Sałata zielona 10 g
	PN	Banan 1szt. 1 szt				
	Wartość energetyczna: 2209.67 kcal; Białko ogółem: 88.10 g; Tłuszcz: 61.77 g; Kw. tł. nasy.: 26.13 g; Węglowodany ogółem: 336.99 g; W tym cukry: 108.49 g; Błonnik pok.: 28.89 g; Sól: 6.40 g;	Wartość energetyczna: 2281.05 kcal; Białko ogółem: 98.96 g; Tłuszcz: 69.52 g; Kw. tł. nasy.: 27.29 g; Węglowodany ogółem: 327.89 g; W tym cukry: 95.56 g; Błonnik pok.: 29.51 g; Sól: 6.36 g;	Wartość energetyczna: 2519.39 kcal; Białko ogółem: 103.96 g; Tłuszcz: 75.15 g; Kw. tł. nasy.: 29.50 g; Węglowodany ogółem: 369.60 g; W tym cukry: 105.45 g; Błonnik pok.: 29.49 g; Sól: 7.39 g;	Wartość energetyczna: 2312.90 kcal; Białko ogółem: 90.04 g; Tłuszcz: 62.42 g; Kw. tł. nasy.: 25.87 g; Węglowodany ogółem: 361.06 g; W tym cukry: 117.05 g; Błonnik pok.: 29.78 g; Sól: 6.45 g;	Wartość energetyczna: 1625.14 kcal; Białko ogółem: 62.52 g; Tłuszcz: 45.66 g; Kw. tł. nasy.: 20.37 g; Węglowodany ogółem: 248.58 g; W tym cukry: 104.19 g; Błonnik pok.: 15.42 g; Sól: 3.13 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 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	
2024-06-26 środa	Śniadanie	Płatki 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 żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 150 g Ketchup 20 g (<u>SEL,</u>) Rukola 10 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 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 Ketchup 20 g (<u>SEL,</u>) Rukola 10 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 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 Ketchup 20 g (<u>SEL,</u>) Rukola 10 g	Płatki 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 żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 150 g Ketchup 20 g (<u>SEL,</u>) Rukola 10 g	Płatki owsiane na mleku 150 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Rukola 10 g
	II ŚN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml		Galaretko o smaku truskawkowym 150 g		
	Obiad	Grysikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Cwikła z chrzanem () 100 g (<u>MLE, SO2,</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Grysikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Cwikła z chrzanem () 100 g (<u>MLE, SO2,</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Budyń o smaku waniliowym z syropem o smaku malinowym z/c 150 ml (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Cwikła z chrzanem () 100 g (<u>MLE, SO2,</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Budyń o smaku waniliowym z syropem o smaku malinowym z/c 150 ml (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Cwikła z chrzanem () 100 g (<u>MLE, SO2,</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Budyń o smaku waniliowym z syropem o smaku malinowym z/c 150 ml (<u>MLE,</u>)	Grysikowa () 150 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 80 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy () 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Brokuł gotowany* 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml Budyń o smaku waniliowym z syropem o smaku malinowym z/c 150 ml (<u>MLE,</u>)
	Kolejca	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 łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidorki koktajlowe 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidorki koktajlowe 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/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 łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidorki koktajlowe 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidorki koktajlowe 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>) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 25 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR,</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 25 g
	PN	Mus drugie śniadanie jaglanka + mus 100g 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ,</u>)				
	Wartość energetyczna: 2288.24 kcal; Białko ogółem: 92.84 g; Tłuszcz: 71.10 g; Kw. tł. nasy.: 37.49 g; Węglowodany ogółem: 331.12 g; W tym cukry: 101.93 g; Błonnik pok.: 30.79 g; Sól: 8.42 g;	Wartość energetyczna: 2330.30 kcal; Białko ogółem: 102.09 g; Tłuszcz: 76.42 g; Kw. tł. nasy.: 37.09 g; Węglowodany ogółem: 321.65 g; W tym cukry: 89.89 g; Błonnik pok.: 33.01 g; Sól: 9.32 g;	Wartość energetyczna: 2511.63 kcal; Białko ogółem: 103.77 g; Tłuszcz: 80.88 g; Kw. tł. nasy.: 38.62 g; Węglowodany ogółem: 355.42 g; W tym cukry: 90.69 g; Błonnik pok.: 33.81 g; Sól: 10.35 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: 1533.99 kcal; Białko ogółem: 63.06 g; Tłuszcz: 40.58 g; Kw. tł. nasy.: 19.23 g; Węglowodany ogółem: 234.86 g; W tym cukry: 84.09 g; Błonnik pok.: 15.63 g; Sól: 3.22 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 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>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 2 szt Banan 100 g Sałata zielona 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 2 szt Sałata zielona 20 g Banan 100 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 2 szt Sałata zielona 20 g Banan 100 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>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 2 szt Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 150 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>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 1 szt Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 150 g	
II ŚN		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) <u>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, GOR</u>) Sałata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml		Koktajl bananowy 250 ml (<u>MLE</u>)	Koktajl bananowy 180 ml (<u>MLE</u>)	
2024-06-27 czwartek	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 350 g (<u>SEL</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLUPSZ</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Surówka z selera i marchwi z olejem () 100 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Kasza manna z jabłkiem prażonym 150 g (<u>GLUPSZ, MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 350 g (<u>SEL</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLUPSZ</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Surówka z selera i marchwi z olejem () 100 g (<u>SEL</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Kasza manna z jabłkiem prażonym 150 g (<u>GLUPSZ, MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 350 g (<u>SEL</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLUPSZ</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Surówka z selera i marchwi z olejem () 100 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Biszkopty b/m 30 g (<u>GLUPSZ, JAJ, SOJ</u>)	Barszcz biały z ziemniakami () 150 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 150 g (<u>SEL</u>) Sos pomidorowy 30 ml (<u>GLUPSZ</u>) Surówka z selera i marchwi z olejem () 50 g (<u>SEL</u>) Cukinia pieczona z olejem * 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml Biszkopty b/m 30 g (<u>GLUPSZ, JAJ, SOJ</u>)	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLUPSZ</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>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>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Zacierka na mleku 150 ml (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 25 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 25 g Sałata zielona 10 g
	PN	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE</u>)				
		Wartość energetyczna: 2495.02 kcal; Białko ogółem: 91.51 g; Tłuszcz: 72.40 g; Kw. tł. nasy.: 28.82 g; Węglowodany ogółem: 382.17 g; W tym cukry: 105.87 g; Błonnik pok.: 30.80 g; Sól: 5.42 g;	Wartość energetyczna: 2561.38 kcal; Białko ogółem: 102.14 g; Tłuszcz: 84.70 g; Kw. tł. nasy.: 30.23 g; Węglowodany ogółem: 362.31 g; W tym cukry: 82.31 g; Błonnik pok.: 33.91 g; Sól: 6.86 g;	Wartość energetyczna: 2716.63 kcal; Białko ogółem: 103.01 g; Tłuszcz: 89.04 g; Kw. tł. nasy.: 31.75 g; Węglowodany ogółem: 390.16 g; W tym cukry: 82.18 g; Błonnik pok.: 33.79 g; Sól: 7.75 g;	Wartość energetyczna: 2669.87 kcal; Białko ogółem: 96.97 g; Tłuszcz: 77.00 g; Kw. tł. nasy.: 30.09 g; Węglowodany ogółem: 409.84 g; W tym cukry: 115.79 g; Błonnik pok.: 32.63 g; Sól: 5.57 g;	Wartość energetyczna: 1673.02 kcal; Białko ogółem: 60.22 g; Tłuszcz: 47.55 g; Kw. tł. nasy.: 20.31 g; Węglowodany ogółem: 255.81 g; W tym cukry: 88.95 g; Błonnik pok.: 15.57 g; Sól: 2.59 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR VII Podstawowa/dorośli/	KRK- NAR VII A Podstawowa/Kobiety ciężarne	KRK- NAR VII B Podstawowa/Kobiety karmiące	KRK- NAR VIII Podstawowa/dzieci,młodzież 4-15 lat	KRK- NAR VIII A Podstawowa/dzieci 1-3 lat
Śniadanie	<p>Płatki owsiane na mleku 400 ml (<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 żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>) Arbuz 150 g Papryka konserwowa 70 g Sałata zielona 20 g</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 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>) Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>) Papryka konserwowa 70 g Sałata zielona 20 g</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 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>) Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g</p>	<p>Płatki 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 żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 150 ml (<u>MLE, GLU OW.</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>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 25 g Sałata zielona 10 g</p>
II ŚN		<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml</p>		<p>Galaretką o smaku pomarańczowym z owocami 150 g</p>	
Obiad	<p>Krem z dyni i marchwi *) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba smażona (Dorsz) 110 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml</p>	<p>Krem z dyni i marchwi *) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba smażona (Dorsz) 110 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Ryż na mleku z dżemem 150 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p>	<p>Krem z dyni i marchwi *) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet z ryby (Dorsz) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy. () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Ryż na mleku z dżemem 150 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p>	<p>Krem z dyni i marchwi *) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba smażona (Dorsz) 110 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Ryż na mleku z dżemem 150 g (<u>MLE.</u>)</p>	<p>Krem z dyni i marchwi *) 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 80 g Pulpet z ryby (Dorsz) 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy. () 30 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Warzywa po grecku () 50 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 150 ml Ryż na mleku z dżemem 150 g (<u>MLE.</u>)</p>
Kolacja	<p>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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 70 g Poledwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 20 g (<u>SOJ, MLE.</u>)</p>	<p>Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 70 g Poledwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 20 g (<u>SOJ, MLE.</u>)</p>	<p>Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 70 g Poledwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 20 g (<u>SOJ, MLE.</u>)</p>	<p>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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 70 g Poledwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 20 g (<u>SOJ, MLE.</u>)</p>	<p>Roszponka 10 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor b/skórki 25 g</p>
PN	Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt				
	<p>Wartość energetyczna: 2412.35 kcal; Białko ogółem: 98.12 g; Tłuszcz: 82.52 g; Kw. tł. nasy.: 35.60 g; Węglowodany ogółem: 329.87 g; W tym cukry: 94.75 g; Błonnik pok.: 34.37 g; Sól: 7.66 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2445.80 kcal; Białko ogółem: 110.87 g; Tłuszcz: 89.71 g; Kw. tł. nasy.: 35.55 g; Węglowodany ogółem: 310.85 g; W tym cukry: 50.84 g; Błonnik pok.: 37.12 g; Sól: 7.73 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2444.36 kcal; Białko ogółem: 105.29 g; Tłuszcz: 80.55 g; Kw. tł. nasy.: 36.54 g; Węglowodany ogółem: 337.29 g; W tym cukry: 55.04 g; Błonnik pok.: 36.77 g; Sól: 8.28 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2570.06 kcal; Białko ogółem: 103.45 g; Tłuszcz: 83.39 g; Kw. tł. nasy.: 36.56 g; Węglowodany ogółem: 361.14 g; W tym cukry: 84.62 g; Błonnik pok.: 34.04 g; Sól: 7.27 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 1467.47 kcal; Białko ogółem: 61.82 g; Tłuszcz: 39.58 g; Kw. tł. nasy.: 18.91 g; Węglowodany ogółem: 220.21 g; W tym cukry: 54.16 g; Błonnik pok.: 16.19 g; Sól: 2.47 g;</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 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>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatk mięsa wp 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatk mięsa wp 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatk mięsa wp 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatk mięsa wp 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatk mięsa wp 25 g (<u>SOJ, MLE</u>) Pomidor b/skórki 25 g Sałata zielona 10 g
II ŚN		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Dżem 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml		Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE</u>) Biszkopty b/m 30 g (<u>GLUPSZ, JAJ, SOJ</u>)	Kakao z mlekiem 150 ml (<u>MLE</u>) Biszkopty b/m 30 g (<u>GLUPSZ, JAJ, SOJ</u>)
Obiad	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLUPSZ</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>GLUPSZ, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLUPSZ</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE</u>) Biszkopty b/m 30 g (<u>GLUPSZ, JAJ, SOJ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLUPSZ</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE</u>) Biszkopty b/m 30 g (<u>GLUPSZ, JAJ, SOJ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLUPSZ</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml	Selerowa z ziemniakami () 150 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 80 g (<u>GLU JECZ</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 100 g (<u>GLUPSZ</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>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka pieczona, łopatką wieprzową wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (<u>GLUPSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR</u>) Sałata zielona 20 g Jabłko 150 g Pomidor 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 60 g (<u>GLUPSZ</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Szynka pieczona, łopatką wieprzową wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (<u>GLUPSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 30 g (<u>GLUPSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g (<u>MLE</u>) Szynka pieczona, łopatką wieprzową wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (<u>GLUPSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka pieczona, łopatką wieprzową wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (<u>GLUPSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g	Ryż na mleku 150 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka pieczona, łopatką wieprzową wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 25 g (<u>GLUPSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 25 g
PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt				
	Wartość energetyczna: 2206.22 kcal; Białko ogółem: 87.45 g; Tłuszcz: 72.98 g; Kw. tł. nasy.: 27.45 g; Węglowodany ogółem: 318.25 g; W tym cukry: 87.51 g; Błonnik pok.: 32.37 g; Sól: 7.96 g;	Wartość energetyczna: 2465.00 kcal; Białko ogółem: 106.57 g; Tłuszcz: 87.86 g; Kw. tł. nasy.: 31.90 g; Węglowodany ogółem: 330.73 g; W tym cukry: 78.65 g; Błonnik pok.: 32.47 g; Sól: 8.12 g;	Wartość energetyczna: 2503.27 kcal; Białko ogółem: 99.85 g; Tłuszcz: 86.38 g; Kw. tł. nasy.: 33.63 g; Węglowodany ogółem: 351.24 g; W tym cukry: 85.88 g; Błonnik pok.: 34.27 g; Sól: 7.70 g;	Wartość energetyczna: 2499.97 kcal; Białko ogółem: 96.42 g; Tłuszcz: 77.96 g; Kw. tł. nasy.: 29.68 g; Węglowodany ogółem: 369.53 g; W tym cukry: 110.38 g; Błonnik pok.: 30.09 g; Sól: 8.26 g;	Wartość energetyczna: 1572.62 kcal; Białko ogółem: 59.34 g; Tłuszcz: 48.24 g; Kw. tł. nasy.: 21.05 g; Węglowodany ogółem: 233.05 g; W tym cukry: 90.19 g; Błonnik pok.: 13.30 g; Sól: 3.37 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 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	
2024-06-30 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>) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.</u>) Papryka świeża 70 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>) Mix салат 10 g	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 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>) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.</u>) Papryka świeża 70 g Mix салат 10 g	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 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>) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.</u>) Papryka świeża 70 g Mix салат 10 g	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 25 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.</u>) Pomidor b/škórki 25 g Mix салат 10 g	
	II ŚN		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Mus z brzoskwiń 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Jabłko pieczone 150 g		
	Obiad	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 100 g Dyńa duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 100 g Dyńa duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Brokuł gotowany* 100 g Dyńa duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (<u>MLE.</u>)	Rosół z makaronem () 150 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 80 g Potrawka drobiowa z warzywami * 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 50 g Dyńa 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>) Salata zielona 20 g Jabłko pieczone 150 g Pomidor 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/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>) Salata zielona 20 g Pomidor 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/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>) Salata 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>) Salata 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>) Salata zielona 10 g Pomidor b/škórki 25 g
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>)				
	Wartość energetyczna: 2570.19 kcal; Białko ogółem: 121.96 g; Tłuszcz: 98.11 g; Kw. tł. nasy.: 35.45 g; Węglowodany ogółem: 309.84 g; W tym cukry: 75.38 g; Błonnik pok.: 27.88 g; Sól: 6.89 g;	Wartość energetyczna: 2674.79 kcal; Białko ogółem: 136.64 g; Tłuszcz: 104.81 g; Kw. tł. nasy.: 36.10 g; Węglowodany ogółem: 306.20 g; W tym cukry: 47.95 g; Błonnik pok.: 28.06 g; Sól: 6.94 g;	Wartość energetyczna: 2771.79 kcal; Białko ogółem: 138.50 g; Tłuszcz: 104.34 g; Kw. tł. nasy.: 37.29 g; Węglowodany ogółem: 329.03 g; W tym cukry: 43.68 g; Błonnik pok.: 27.64 g; Sól: 7.99 g;	Wartość energetyczna: 2651.36 kcal; Białko ogółem: 126.92 g; Tłuszcz: 97.03 g; Kw. tł. nasy.: 35.81 g; Węglowodany ogółem: 329.08 g; W tym cukry: 75.19 g; Błonnik pok.: 27.80 g; Sól: 7.19 g;	Wartość energetyczna: 1512.86 kcal; Białko ogółem: 57.15 g; Tłuszcz: 44.23 g; Kw. tł. nasy.: 19.32 g; Węglowodany ogółem: 225.80 g; W tym cukry: 57.58 g; Błonnik pok.: 14.81 g; Sól: 3.30 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 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	
2024-07-01 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLUPSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLUPSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLUPSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g	Płatki owsiane na mleku 150 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLUPSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor b/skórki 25 g Sałata zielona 10 g	
	II ŚN		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (<u>MLE,</u>)		
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLUPSZ,</u>) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE,</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLUPSZ, JAJ,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLUPSZ,</u>) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE,</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE,</u>) Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLUPSZ, JAJ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLUPSZ,</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE,</u>) Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLUPSZ, JAJ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLUPSZ,</u>) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE,</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLUPSZ, JAJ,</u>)	Barszcz czerwony z ziemniakami () 150 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 80 g (<u>GLUPSZ,</u>) Mus z jabłek () z/c 50 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy* z/c 150 ml Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLUPSZ, JAJ,</u>)
	Kolacja	Pomidorki koktajlowe 70 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLUPSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g	Pomidorki koktajlowe 70 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 60 g (<u>GLUPSZ,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g	Pomidorki koktajlowe 70 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLUPSZ,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g	Pomidorki koktajlowe 70 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLUPSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 150 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLUPSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 25 g Sałata zielona 10 g
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE,</u>)				
	Wartość energetyczna: 2290.08 kcal; Białko ogółem: 79.85 g; Tłuszcz: 67.19 g; Kw. tł. nasy.: 35.48 g; Węglowodany ogółem: 352.26 g; W tym cukry: 90.27 g; Błonnik pok.: 24.96 g; Sól: 6.17 g;	Wartość energetyczna: 2411.79 kcal; Białko ogółem: 95.19 g; Tłuszcz: 75.52 g; Kw. tł. nasy.: 36.20 g; Węglowodany ogółem: 350.01 g; W tym cukry: 75.92 g; Błonnik pok.: 27.21 g; Sól: 6.36 g;	Wartość energetyczna: 2567.04 kcal; Białko ogółem: 96.07 g; Tłuszcz: 79.86 g; Kw. tł. nasy.: 37.72 g; Węglowodany ogółem: 377.87 g; W tym cukry: 75.79 g; Błonnik pok.: 27.09 g; Sól: 7.25 g;	Wartość energetyczna: 2441.13 kcal; Białko ogółem: 84.85 g; Tłuszcz: 70.21 g; Kw. tł. nasy.: 37.27 g; Węglowodany ogółem: 378.18 g; W tym cukry: 109.02 g; Błonnik pok.: 24.99 g; Sól: 6.34 g;	Wartość energetyczna: 1468.43 kcal; Białko ogółem: 50.20 g; Tłuszcz: 38.29 g; Kw. tł. nasy.: 18.65 g; Węglowodany ogółem: 232.99 g; W tym cukry: 79.91 g; Błonnik pok.: 10.09 g; Sól: 2.47 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 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>) 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 b/c 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 b/c 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	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 1 szt (<u>JAJ</u>) Salata zielona 10 g Kefir 2% tł 150 ml (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 25 g
II ŚN		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml		Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 150 ml	
Obiad	Jarzynowa z zacierką (-)podstawa 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlet drobiowy panierowany 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy. () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g	Jarzynowa z zacierką (-)podstawa 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlet drobiowy panierowany 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy. () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Koktajl bananowy 250 ml (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) () 100 g (<u>GLU PSZ</u>)	Jarzynowa z zacierką (-)podstawa 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Filet z kurczaka pieczony 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos pietruszkowy. () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Koktajl bananowy 250 ml (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g	Jarzynowa z zacierką (-)podstawa 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlet drobiowy panierowany 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy. () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Koktajl bananowy 250 ml (<u>MLE</u>) Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g	Jarzynowa z zacierką dieta () 150 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 80 g Filet z kurczaka pieczony 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos pietruszkowy. () 30 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Marchew oprószana z olejem () 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* z/c 150 ml Koktajl bananowy 180 ml (<u>MLE</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) () 50 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 dodatk mięsa wp 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Salatka wiosenna () 100 g Salata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/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 dodatk mięsa wp 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Salatka wiosenna () 100 g Salata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/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 dodatk mięsa wp 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Pomidor 70 g Salata 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 dodatk mięsa wp 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Salatka wiosenna () 100 g Salata lodowa 20 g	Płatki jęczmienne 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 dodatk mięsa wp 25 g (<u>SOJ, MLE</u>) Pomidor b/skórki 25 g Salata lodowa 10 g
PN	Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW</u>)				
	Wartość energetyczna: 2362.34 kcal; Białko ogółem: 86.91 g; Tłuszcz: 90.50 g; Kw. tł. nasy.: 30.24 g; Węglowodany ogółem: 311.77 g; W tym cukry: 93.60 g; Błonnik pok.: 27.70 g; Sól: 6.06 g;	Wartość energetyczna: 2551.78 kcal; Białko ogółem: 111.22 g; Tłuszcz: 103.58 g; Kw. tł. nasy.: 40.73 g; Węglowodany ogółem: 308.19 g; W tym cukry: 81.44 g; Błonnik pok.: 30.38 g; Sól: 7.46 g;	Wartość energetyczna: 2502.46 kcal; Białko ogółem: 112.06 g; Tłuszcz: 95.37 g; Kw. tł. nasy.: 41.23 g; Węglowodany ogółem: 314.30 g; W tym cukry: 75.21 g; Błonnik pok.: 29.92 g; Sól: 8.16 g;	Wartość energetyczna: 2568.97 kcal; Białko ogółem: 94.43 g; Tłuszcz: 94.64 g; Kw. tł. nasy.: 32.79 g; Węglowodany ogółem: 346.38 g; W tym cukry: 119.87 g; Błonnik pok.: 27.64 g; Sól: 6.37 g;	Wartość energetyczna: 1451.49 kcal; Białko ogółem: 64.13 g; Tłuszcz: 41.39 g; Kw. tł. nasy.: 21.27 g; Węglowodany ogółem: 210.49 g; W tym cukry: 91.00 g; Błonnik pok.: 11.83 g; Sól: 3.18 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 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 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 b/c 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 b/c 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 10 g
II ŚN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Blok drobiowy- wędlna dro. parzona z dodatk mięsa wp 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/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>) Pulpet wieprzowy 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>) Pulpet wieprzowy 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* b/c 250 ml Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Biszkoty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pulpet wieprzowy 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* b/c 250 ml Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Biszkoty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pulpet wieprzowy 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>) Pulpet wieprzowy 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 30 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>) Paprykarz szczeciński 80 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Sałatka szwedzka () 70 g (<u>GOR.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/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 dodatk mięsa wp 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/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 dodatk mięsa wp 50 g (<u>SOJ, 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>) Blok drobiowy- wędlna dro. parzona z dodatk mięsa wp 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Sałatka szwedzka () 70 g (<u>GOR.</u>)	Platki owsiane na mleku 150 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Blok drobiowy- wędlna dro. parzona z dodatk mięsa wp 25 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 25 g
PN	Banan 1szt. 1 szt				
	Wartość energetyczna: 2619.85 kcal; Białko ogółem: 92.24 g; Tłuszcz: 95.47 g; Kw. tł. nasy.: 38.61 g; Węglowodany ogółem: 364.86 g; W tym cukry: 119.53 g; Błonnik pok.: 34.51 g; Sól: 8.92 g;	Wartość energetyczna: 2575.77 kcal; Białko ogółem: 105.84 g; Tłuszcz: 84.83 g; Kw. tł. nasy.: 29.78 g; Węglowodany ogółem: 365.95 g; W tym cukry: 96.82 g; Błonnik pok.: 37.26 g; Sól: 7.61 g;	Wartość energetyczna: 2684.42 kcal; Białko ogółem: 105.33 g; Tłuszcz: 80.97 g; Kw. tł. nasy.: 30.01 g; Węglowodany ogółem: 401.45 g; W tym cukry: 93.55 g; Błonnik pok.: 36.09 g; Sól: 8.13 g;	Wartość energetyczna: 2593.36 kcal; Białko ogółem: 88.53 g; Tłuszcz: 79.56 g; Kw. tł. nasy.: 37.08 g; Węglowodany ogółem: 397.54 g; W tym cukry: 137.48 g; Błonnik pok.: 33.97 g; Sól: 8.32 g;	Wartość energetyczna: 1590.46 kcal; Białko ogółem: 56.60 g; Tłuszcz: 45.47 g; Kw. tł. nasy.: 19.46 g; Węglowodany ogółem: 246.28 g; W tym cukry: 103.48 g; Błonnik pok.: 15.55 g; Sól: 2.77 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 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 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 70 g Mix salat 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 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>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 70 g Mix salat 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 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>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 70 g Mix salat 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 70 g Mix salat 10 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>) Twarożek 25 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 25 g Mix salat 10 g
II SN		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Arbuz 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml		Arbuz 150 g	
Obiad	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński z mięsa wp () 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g (<u>SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych (brokuł, marchew, fasola)* 100 g (<u>może zawierać: SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński z mięsa wp () 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g (<u>SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych (brokuł, marchew, fasola)* 100 g (<u>może zawierać: SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński () -dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g (<u>SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych (brokuł, marchew, fasola)* 100 g (<u>może zawierać: SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński z mięsa wp () 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g (<u>SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych (brokuł, marchew, fasola)* 100 g (<u>może zawierać: SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (<u>MLE</u>)	Szpinakowa z ziemniakami () 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński () -dieta 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem () 50 g (<u>SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych (brokuł, marchew, fasola)* 50 g (<u>może zawierać: SEL</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>) Paszтет z fasoli () 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Ogórek kiszony 70 g Arbuz 150 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Paszтет z fasoli () 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Ogórek kiszony 70 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/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>) Pomidor 70 g Salata 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 fasoli () 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Ogórek kiszony 70 g Salata zielona 20 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>) Pomidor b/skórki 25 g Salata zielona 10 g
PN	Przecier owocowy jablko-brzoskwinia-twaróg 120g 1 szt (<u>MLE</u>)				
	Wartość energetyczna: 2427.93 kcal; Białko ogółem: 87.22 g; Tłuszcz: 81.82 g; Kw. tł. nasy.: 36.45 g; Węglowodany ogółem: 351.39 g; W tym cukry: 102.82 g; Błonnik pok.: 32.66 g; Sól: 6.88 g;	Wartość energetyczna: 2582.55 kcal; Białko ogółem: 103.95 g; Tłuszcz: 89.50 g; Kw. tł. nasy.: 37.41 g; Węglowodany ogółem: 357.18 g; W tym cukry: 83.14 g; Błonnik pok.: 35.39 g; Sól: 6.94 g;	Wartość energetyczna: 2518.78 kcal; Białko ogółem: 106.34 g; Tłuszcz: 80.25 g; Kw. tł. nasy.: 36.34 g; Węglowodany ogółem: 356.55 g; W tym cukry: 82.05 g; Błonnik pok.: 29.74 g; Sól: 7.08 g;	Wartość energetyczna: 2439.66 kcal; Białko ogółem: 88.20 g; Tłuszcz: 70.49 g; Kw. tł. nasy.: 28.70 g; Węglowodany ogółem: 376.90 g; W tym cukry: 106.97 g; Błonnik pok.: 32.66 g; Sól: 5.95 g;	Wartość energetyczna: 1477.52 kcal; Białko ogółem: 58.98 g; Tłuszcz: 38.61 g; Kw. tł. nasy.: 18.78 g; Węglowodany ogółem: 227.05 g; W tym cukry: 87.81 g; Błonnik pok.: 12.13 g; Sól: 2.46 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 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 (<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>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLUPSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE,</u>) Miód (25g) 2 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLUPSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE,</u>) Miód (25g) 2 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLUPSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE,</u>) Miód (25g) 2 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g	Płatki 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>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLUPSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE,</u>) Miód (25g) 2 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g	Płatki owsiane na mleku 150 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLUPSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 25 g (<u>MLE,</u>) Miód (25g) 1 szt Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 25 g
II ŚN		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml		Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 150 ml	
2024-07-05 piątek Obiad	Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlet z ryby (Dorsz) 130 g (<u>GLUPSZ, JAJ, RYB,</u>) Surówka z kapusty młodej z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona z jogurtem 50 g (<u>MLE,</u>)	Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlet z ryby (Dorsz) 130 g (<u>GLUPSZ, JAJ, RYB,</u>) Surówka z kapusty młodej z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Koktajl bananowy 250 ml (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sałata zielona z jogurtem 50 g (<u>MLE,</u>)	Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 80 g (<u>RYB,</u>) Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLUPSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Koktajl bananowy 250 ml (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sałata zielona z jogurtem 50 g (<u>MLE,</u>)	Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlet z ryby (Dorsz) 130 g (<u>GLUPSZ, JAJ, RYB,</u>) Surówka z kapusty młodej z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Koktajl bananowy 250 ml (<u>MLE,</u>) Sałata zielona z jogurtem 50 g (<u>MLE,</u>)	Krupnik jęczmienny () 150 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>) Ziemniaki gotowane () 80 g Pulpet z ryby (Dorsz) 60 g (<u>GLUPSZ, JAJ, RYB,</u>) Warzywa po grecku () 50 g (<u>GLUPSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 150 ml Koktajl bananowy 180 ml (<u>MLE,</u>) Sałata zielona z jogurtem 50 g (<u>MLE,</u>)
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLUPSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Sałata zielona 20 g Banan 100 g Pomidor 70 g Szynka pieczona, łopátka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 20 g (<u>GLUPSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR,</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 60 g (<u>GLUPSZ,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g Szynka pieczona, łopátka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 20 g (<u>GLUPSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR,</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLUPSZ,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g Szynka pieczona, łopátka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 20 g (<u>GLUPSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR,</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLUPSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g Szynka pieczona, łopátka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 20 g (<u>GLUPSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR,</u>)	Zacierka na mleku 150 ml (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLUPSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 25 g
PN	Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt				
	Wartość energetyczna: 2402.99 kcal; Białko ogółem: 92.90 g; Tłuszcz: 68.46 g; Kw. tł. nasy.: 27.79 g; Węglowodany ogółem: 366.26 g; W tym cukry: 87.94 g; Błonnik pok.: 31.38 g; Sól: 5.60 g;	Wartość energetyczna: 2526.05 kcal; Białko ogółem: 116.14 g; Tłuszcz: 77.89 g; Kw. tł. nasy.: 29.41 g; Węglowodany ogółem: 354.22 g; W tym cukry: 72.36 g; Błonnik pok.: 34.08 g; Sól: 6.62 g;	Wartość energetyczna: 2479.21 kcal; Białko ogółem: 111.18 g; Tłuszcz: 69.27 g; Kw. tł. nasy.: 29.87 g; Węglowodany ogółem: 367.33 g; W tym cukry: 73.53 g; Błonnik pok.: 33.57 g; Sól: 7.31 g;	Wartość energetyczna: 2609.62 kcal; Białko ogółem: 100.42 g; Tłuszcz: 72.60 g; Kw. tł. nasy.: 30.34 g; Węglowodany ogółem: 400.87 g; W tym cukry: 114.21 g; Błonnik pok.: 31.32 g; Sól: 5.91 g;	Wartość energetyczna: 1511.93 kcal; Białko ogółem: 59.88 g; Tłuszcz: 39.06 g; Kw. tł. nasy.: 19.65 g; Węglowodany ogółem: 234.91 g; W tym cukry: 80.91 g; Błonnik pok.: 15.12 g; Sól: 2.57 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 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>) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych 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 b/c 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>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Roszponka 10 g Pomidor 70 g	Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 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>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</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 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych 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>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</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% 5 g (<u>MLE</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Dżem 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml		Jabłko 150 g	
Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 350 g (<u>SEL</u>) Buraczki oprószone () 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z kapusty pekińskiej 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 kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Budyń o smaku śmietankowym z syropem o smaku malinowym 150 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/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 kapusty pekińskiej 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 () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Buraczki oprószone () 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z kapusty pekińskiej 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 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 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 b/c 250 ml Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 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 b/c 250 ml Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g (<u>MLE</u>) Szynka dębowa łopatką 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 Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 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 łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 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 10 g
PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE</u>)				
	Wartość energetyczna: 2239.78 kcal; Białko ogółem: 88.00 g; Tłuszcz: 69.94 g; Kw. tł. nasy.: 27.60 g; Węglowodany ogółem: 326.54 g; W tym cukry: 94.51 g; Błonnik pok.: 30.73 g; Sól: 7.96 g;	Wartość energetyczna: 2226.52 kcal; Białko ogółem: 94.42 g; Tłuszcz: 65.63 g; Kw. tł. nasy.: 27.11 g; Węglowodany ogółem: 328.25 g; W tym cukry: 88.11 g; Błonnik pok.: 28.90 g; Sól: 6.57 g;	Wartość energetyczna: 2326.71 kcal; Białko ogółem: 87.71 g; Tłuszcz: 67.96 g; Kw. tł. nasy.: 27.99 g; Węglowodany ogółem: 354.27 g; W tym cukry: 86.36 g; Błonnik pok.: 28.78 g; Sól: 6.96 g;	Wartość energetyczna: 2297.84 kcal; Białko ogółem: 89.63 g; Tłuszcz: 65.37 g; Kw. tł. nasy.: 28.32 g; Węglowodany ogółem: 350.12 g; W tym cukry: 103.64 g; Błonnik pok.: 29.05 g; Sól: 7.52 g;	Wartość energetyczna: 1496.56 kcal; Białko ogółem: 58.98 g; Tłuszcz: 43.47 g; Kw. tł. nasy.: 19.87 g; Węglowodany ogółem: 223.89 g; W tym cukry: 86.45 g; Błonnik pok.: 15.20 g; Sól: 3.76 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 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>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Rzepa biała 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 60 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Rzepa biała 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 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>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 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>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</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>) Filet zapiekany drobiowy 25 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 25 g Sałata zielona 10 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>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 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 b/c 250 ml		Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>)	
Obiad	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Mizeria 100 g (<u>MLE.</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>GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Mizeria 100 g (<u>MLE.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Kasza manna z jabłkiem prażonym 150 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 80 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Kasza manna z jabłkiem prażonym 150 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Mizeria 100 g (<u>MLE.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Kasza manna z jabłkiem prażonym 150 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Pomidorowa z zacierką () 150 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 80 g Gulasz wieprzowy- dieta 100 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>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLUPSZ.</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 b/c 250 ml Chleb Graham 60 g (<u>GLUPSZ.</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 b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLUPSZ.</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>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLUPSZ.</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 10 g Pomidor b/skórki 25 g
PN	Mus drugie śniadanie jaglanka + mus 100g 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ.</u>)				
	Wartość energetyczna: 2275.35 kcal; Białko ogółem: 93.03 g; Tłuszcz: 68.43 g; Kw. tł. nasy.: 25.33 g; Węglowodany ogółem: 332.84 g; W tym cukry: 64.30 g; Błonnik pok.: 30.25 g; Sól: 5.76 g;	Wartość energetyczna: 2172.80 kcal; Białko ogółem: 100.78 g; Tłuszcz: 68.91 g; Kw. tł. nasy.: 24.02 g; Węglowodany ogółem: 302.06 g; W tym cukry: 52.10 g; Błonnik pok.: 32.70 g; Sól: 6.68 g;	Wartość energetyczna: 2191.02 kcal; Białko ogółem: 104.97 g; Tłuszcz: 62.08 g; Kw. tł. nasy.: 24.11 g; Węglowodany ogółem: 319.62 g; W tym cukry: 54.78 g; Błonnik pok.: 34.32 g; Sól: 7.82 g;	Wartość energetyczna: 2388.58 kcal; Białko ogółem: 97.98 g; Tłuszcz: 70.58 g; Kw. tł. nasy.: 26.55 g; Węglowodany ogółem: 352.31 g; W tym cukry: 75.66 g; Błonnik pok.: 30.74 g; Sól: 5.90 g;	Wartość energetyczna: 1589.86 kcal; Białko ogółem: 64.58 g; Tłuszcz: 50.08 g; Kw. tł. nasy.: 20.35 g; Węglowodany ogółem: 226.31 g; W tym cukry: 61.77 g; Błonnik pok.: 16.39 g; Sól: 3.07 g;

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,
SKO - Skorupiaki i pochodne,
JAJ - Jaja i pochodne,
RYB - Ryby i pochodne,
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,
SOJ - Soja i pochodne,
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,
SEL - Seler i pochodne,
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,
SO2 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
MCK - Mięczaki i pochodne,
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,
GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odż:

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