

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 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	
2024-06-10 poniedziałek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE.</b> ) Ogórek świeży 70 g Sałata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE.</b> ) Ogórek świeży 70 g Sałata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE.</b> ) Ogórek świeży 70 g Sałata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 150 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Filet zapiekany drobiowy 25 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor b/skórki 25 g
	II ŚN		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg 50 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml		Galaretko o smaku cytrynowym 150 g	
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Naleśniki z serem 200 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Fasolowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Naleśniki z serem 200 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</b> ) Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami*() 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Naleśniki z serem 200 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</b> ) Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Naleśniki z serem 200 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Biszkopty b/m 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</b> )	Dyniowa z ziemniakami*() 150 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <b>MLE.</b> ) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy* z/c 150 ml Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Biszkopty b/m 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</b> )
	Kolacja	Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 20 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Pomidor 70 g	Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 20 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Pomidor 70 g	Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 20 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Pomidor 70 g	Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 20 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Pomidor 70 g	Rukola 10 g Kasza manna na mleku 150 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor b/skórki 25 g Sałata zielona 10 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt				
	Wartość energetyczna: 2321.55 kcal; Białko ogółem: 96.26 g; Tłuszcz: 64.65 g; Kw. tł. nasy.: 29.62 g; Węglowodany ogółem: 351.31 g; W tym cukry: 103.46 g; Błonnik pok.: 25.53 g; Sól: 5.37 g;	Wartość energetyczna: 2636.40 kcal; Białko ogółem: 112.97 g; Tłuszcz: 78.00 g; Kw. tł. nasy.: 31.21 g; Węglowodany ogółem: 384.47 g; W tym cukry: 103.54 g; Błonnik pok.: 29.81 g; Sól: 5.78 g;	Wartość energetyczna: 2655.20 kcal; Białko ogółem: 106.40 g; Tłuszcz: 77.92 g; Kw. tł. nasy.: 33.09 g; Węglowodany ogółem: 391.85 g; W tym cukry: 104.60 g; Błonnik pok.: 24.27 g; Sól: 6.63 g;	Wartość energetyczna: 2540.30 kcal; Białko ogółem: 101.22 g; Tłuszcz: 66.78 g; Kw. tł. nasy.: 29.75 g; Węglowodany ogółem: 395.66 g; W tym cukry: 107.16 g; Błonnik pok.: 25.53 g; Sól: 5.34 g;	Wartość energetyczna: 1500.80 kcal; Białko ogółem: 57.05 g; Tłuszcz: 38.55 g; Kw. tł. nasy.: 19.90 g; Węglowodany ogółem: 235.53 g; W tym cukry: 67.23 g; Błonnik pok.: 9.24 g; Sól: 2.29 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 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	
2024-06-11 wtorek	Śniadanie	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> ) Miód (25g) 2 szt Twarożek 60 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 150 g Pomidorki koktajlowe 70 g	Kefir 2% tł 200 ml ( <u>MLE.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u> ) Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Miód (25g) 2 szt Twarożek 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidorki koktajlowe 70 g	Kefir 2% tł 200 ml ( <u>MLE.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 60 g ( <u>MLE.</u> ) Miód (25g) 2 szt Pomidorki koktajlowe 70 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> ) Miód (25g) 2 szt Twarożek 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidorki koktajlowe 70 g	Jogurt naturalny 100g 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> ) Miód (25g) 1 szt Twarożek 60 g ( <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> ) Polędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <u>SOJ. MLE.</u> ) Jabłko 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	
	Obiad	Szczawiowa z ziemniakami ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos meksykański 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem ( ) 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g	Brokułowa z ziemniakami ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos meksykański 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem ( ) 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Biszkopty b/m 30 g ( <u>GLU PSZ. JAJ. SOJ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g	Brokułowa z ziemniakami ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos własny ( ) 100 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem ( ) 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Biszkopty b/m 30 g ( <u>GLU PSZ. JAJ. SOJ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Dynia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )	Szczawiowa z ziemniakami ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos meksykański 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) 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 czerwonej z olejem 100 g	Brokułowa z ziemniakami ( ) 150 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 80 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Klopsik wieprzowy 60 g ( <u>GLU PSZ. JAJ.</u> ) Sos własny ( ) 30 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem ( ) 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml Dynia duszona z olejem* 50 g ( <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-wędlina dro. parzona z dodatk mięsa wp 50 g ( <u>SOJ. MLE.</u> ) Sałatka wiosenna ( ) 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE.</u> ) Blok drobiowy-wędlina dro. parzona z dodatk mięsa wp 50 g ( <u>SOJ. MLE.</u> ) Sałatka wiosenna ( ) 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g ( <u>MLE.</u> ) Blok drobiowy-wędlina dro. parzona z dodatk mięsa wp 50 g ( <u>SOJ. MLE.</u> ) Pomidor 70 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml 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> ) Blok drobiowy-wędlina dro. parzona z dodatk mięsa wp 50 g ( <u>SOJ. MLE.</u> ) Sałatka wiosenna ( ) 100 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> ) Blok drobiowy-wędlina dro. parzona z dodatk mięsa wp 25 g ( <u>SOJ. MLE.</u> ) Pomidor b/skórki 25 g Zacierka na mleku 150 ml ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u> ) Sałata zielona 10 g
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt				
	Wartość energetyczna: 2219.12 kcal; Białko ogółem: 86.64 g; Tłuszcz: 57.75 g; Kw. tł. nasy.: 25.76 g; Węglowodany ogółem: 350.13 g; W tym cukry: 85.08 g; Błonnik pok.: 32.59 g; Sól: 6.49 g;	Wartość energetyczna: 2424.25 kcal; Białko ogółem: 103.26 g; Tłuszcz: 67.57 g; Kw. tł. nasy.: 26.86 g; Węglowodany ogółem: 364.80 g; W tym cukry: 67.91 g; Błonnik pok.: 36.35 g; Sól: 6.92 g;	Wartość energetyczna: 2517.16 kcal; Białko ogółem: 102.06 g; Tłuszcz: 69.07 g; Kw. tł. nasy.: 28.20 g; Węglowodany ogółem: 382.69 g; W tym cukry: 60.31 g; Błonnik pok.: 33.85 g; Sól: 7.48 g;	Wartość energetyczna: 2329.67 kcal; Białko ogółem: 86.79 g; Tłuszcz: 57.87 g; Kw. tł. nasy.: 25.88 g; Węglowodany ogółem: 377.65 g; W tym cukry: 104.62 g; Błonnik pok.: 33.21 g; Sól: 6.52 g;	Wartość energetyczna: 1546.57 kcal; Białko ogółem: 58.14 g; Tłuszcz: 43.57 g; Kw. tł. nasy.: 19.47 g; Węglowodany ogółem: 234.44 g; W tym cukry: 76.52 g; Błonnik pok.: 16.45 g; Sól: 2.49 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 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	
2024-06-12 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</b> ) Mix sałat 10 g Pomidor 70 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</b> ) Mix sałat 10 g Pomidor 70 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</b> ) Mix sałat 10 g Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Pomidor 70 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</b> ) Mix sałat 10 g Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Pomidor 70 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 25 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</b> ) Mix sałat 10 g Płatki owsiane na mleku 150 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Pomidor b/skórki 25 g
	II ŚN		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml		Jogurt owoce leśne 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Pulpet drobiowy 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy. ( ) 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Surówka z marchwi i chrzanu ( ) 100 g ( <b>MLE, SOJ.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałatka szwedzka ( ) 100 g ( <b>GOR.</b> ) Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml ( <b>MLE.</b> )	Pieczarkowa z makaronem ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Pulpet drobiowy 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy. ( ) 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Surówka z marchwi i chrzanu ( ) 100 g ( <b>MLE, SOJ.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Budyń o smaku waniliowym z syropem o smaku malinowym 150 ml ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sałatka szwedzka ( ) 100 g ( <b>GOR.</b> )	Jarzynowa z makaronem dieta ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Pulpet drobiowy 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy. ( ) 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Marchew oprószana z olejem ( ) 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Budyń o smaku waniliowym z syropem o smaku malinowym 150 ml ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sałata zielona z kefirem 50 g ( <b>MLE.</b> )	Jarzynowa z makaronem dieta ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Pulpet drobiowy 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy. ( ) 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Surówka z marchwi ( ) 100 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Budyń o smaku waniliowym z syropem o smaku malinowym 150 ml ( <b>MLE.</b> ) Sałatka szwedzka ( ) 100 g ( <b>GOR.</b> )	Jarzynowa z makaronem dieta ( ) 150 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 80 g Pulpet drobiowy 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy. ( ) 30 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Marchew oprószana z olejem ( ) 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy* z/c 150 ml Budyń o smaku waniliowym z syropem o smaku malinowym 150 ml ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona z kefirem 50 g ( <b>MLE.</b> )
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Paprykarz szczeciński 80 g ( <b>RYB, SOJ.</b> ) Ogórek świeży 70 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE.</b> ) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g ( <b>MLE.</b> ) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Paprykarz szczeciński 80 g ( <b>RYB, SOJ.</b> ) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 25 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Pomidor b/skórki 25 g Kasza kukurydziana na mleku 150 ml ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 10 g
	PN			Banan 1szt. 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2350.40 kcal; Białko ogółem: 86.93 g; Tłuszcz: 68.48 g; Kw. tł. nasy.: 29.47 g; Węglowodany ogółem: 362.86 g; W tym cukry: 126.28 g; Błonnik pok.: 29.30 g; Sól: 8.40 g;	Wartość energetyczna: 2408.02 kcal; Białko ogółem: 103.66 g; Tłuszcz: 79.34 g; Kw. tł. nasy.: 38.34 g; Węglowodany ogółem: 339.13 g; W tym cukry: 104.20 g; Błonnik pok.: 32.53 g; Sól: 9.37 g;	Wartość energetyczna: 2539.20 kcal; Białko ogółem: 102.84 g; Tłuszcz: 85.03 g; Kw. tł. nasy.: 39.07 g; Węglowodany ogółem: 359.41 g; W tym cukry: 100.00 g; Błonnik pok.: 31.22 g; Sól: 9.33 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: 1563.27 kcal; Białko ogółem: 60.29 g; Tłuszcz: 42.37 g; Kw. tł. nasy.: 20.69 g; Węglowodany ogółem: 242.22 g; W tym cukry: 105.60 g; Błonnik pok.: 13.61 g; Sól: 3.69 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 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 ( <b>MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Ser topiony 50 g ( <b>MLE.</b> ) Papryka świeża 70 g Sałata zielona 20 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <b>MLE.</b> ) Papryka świeża 70 g Sałata zielona 20 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Ser topiony 50 g ( <b>MLE.</b> ) Papryka świeża 70 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 40 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor b/skórki 25 g Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 10 g
II ŚN		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Szynka dębowa łopatką wieprzową wędzoną parzoną z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.</b> )		Biszkopty b/m 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</b> )	
Obiad	Barszcz biały z ziemniakami ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Fasolka po bretońsku 350 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Jabłko 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</b> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*( ) 350 g ( <b>SEL, GLU JĘCZ.</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Galaretka o smaku cytrynowym 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*( ) 350 g ( <b>SEL, GLU JĘCZ.</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Galaretka o smaku cytrynowym 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</b> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*( ) 350 g ( <b>SEL, GLU JĘCZ.</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Galaretka o smaku cytrynowym 150 g	Barszcz biały z ziemniakami ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</b> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*( ) 200 g ( <b>SEL, GLU JĘCZ.</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* z/c 150 ml Galaretka o smaku cytrynowym 150 g
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka pieczona, łopatką wieprzową wędzoną parzoną z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka pieczona, łopatką wieprzową wędzoną parzoną z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka pieczona, łopatką wieprzową wędzoną parzoną z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka pieczona, łopatką wieprzową wędzoną parzoną z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka pieczona, łopatką wieprzową wędzoną parzoną z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 25 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor b/skórki 25 g Płatki owsiane na mleku 150 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Sałata zielona 10 g
PN	Mus drugie śniadanie jaglanka + mus 100g 1 szt ( <b>może zawierać: GLU PSZ.</b> )				
	Wartość energetyczna: 2173.08 kcal; Białko ogółem: 71.24 g; Tłuszcz: 71.02 g; Kw. tł. nasy.: 34.08 g; Węglowodany ogółem: 330.00 g; W tym cukry: 77.10 g; Błonnik pok.: 36.95 g; Sól: 9.08 g;	Wartość energetyczna: 2171.26 kcal; Białko ogółem: 91.65 g; Tłuszcz: 80.88 g; Kw. tł. nasy.: 26.82 g; Węglowodany ogółem: 285.98 g; W tym cukry: 47.29 g; Błonnik pok.: 35.21 g; Sól: 7.19 g;	Wartość energetyczna: 2324.74 kcal; Białko ogółem: 92.26 g; Tłuszcz: 84.93 g; Kw. tł. nasy.: 27.56 g; Węglowodany ogółem: 314.32 g; W tym cukry: 44.91 g; Błonnik pok.: 33.84 g; Sól: 8.09 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: 1624.47 kcal; Białko ogółem: 58.96 g; Tłuszcz: 47.96 g; Kw. tł. nasy.: 18.68 g; Węglowodany ogółem: 247.30 g; W tym cukry: 54.44 g; Błonnik pok.: 19.44 g; Sól: 3.09 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 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	
2024-06-14 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 70 g Mandarynka 150 g Sałata strzępiasta czerwona 10 g	Kasza manna na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 60 g ( <u>MLE.</u> ) Mandarynka 150 g Sałata strzępiasta czerwona 10 g	Kasza manna na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 60 g ( <u>MLE.</u> ) Mandarynka 150 g Sałata strzępiasta czerwona 10 g	Kasza manna na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 60 g ( <u>MLE.</u> ) Mandarynka 150 g Sałata strzępiasta czerwona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 25 g ( <u>MLE.</u> ) Mandarynka 150 g Kasza manna na mleku 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Sałata strzępiasta czerwona 10 g
		II ŚN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, 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 wiśniowym z jabłkiem z/c 150 ml	
	Obiad	Szpinakowa z zacierką ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Ryba smażona (Dorsz) 110 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 100 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałatka z kapusty czerwonej z olejem ( ) 100 g	Szpinakowa z zacierką ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Ryba smażona (Dorsz) 110 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 100 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Galaretki jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sałatka z kapusty czerwonej z olejem ( ) 100 g	Szpinakowa z zacierką ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Dorsz) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Sos koperkowy. ( ) 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Bukiet jarzyn oprószone z olejem ( ) 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Galaretki jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sałata zielona z kefirem 50 g ( <u>MLE.</u> )	Szpinakowa z zacierką ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Ryba smażona (Dorsz) 110 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 100 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Galaretki jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g ( <u>MLE.</u> ) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem ( ) 100 g	Szpinakowa z zacierką ( ) 150 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane ( ) 80 g Pieczeń z ryby mielonej (Dorsz) 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Sos koperkowy. ( ) 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Bukiet jarzyn oprószone z olejem ( ) 50 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy* z/c 150 ml Galaretki jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona z kefirem 50 g ( <u>MLE.</u> )
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g Szynka dębowa łopatka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 20 g ( <u>SOJ, MLE, SEL. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, 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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g Szynka dębowa łopatka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 20 g ( <u>SOJ, MLE, SEL. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.</u> )	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 Sałata zielona 20 g Szynka dębowa łopatka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 20 g ( <u>SOJ, MLE, SEL. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.</u> )	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 Sałata zielona 20 g Szynka dębowa łopatka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 20 g ( <u>SOJ, MLE, SEL. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.</u> )	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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor b/skórki 25 g Sałata zielona 10 g
	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )				
	Wartość energetyczna: 2372.32 kcal; Białko ogółem: 93.43 g; Tłuszcz: 76.80 g; Kw. tł. nasy.: 28.32 g; Węglowodany ogółem: 340.98 g; W tym cukry: 88.06 g; Błonnik pok.: 32.03 g; Sól: 6.21 g;	Wartość energetyczna: 2512.61 kcal; Białko ogółem: 112.95 g; Tłuszcz: 83.06 g; Kw. tł. nasy.: 28.08 g; Węglowodany ogółem: 343.57 g; W tym cukry: 65.72 g; Błonnik pok.: 34.50 g; Sól: 7.01 g;	Wartość energetyczna: 2465.50 kcal; Białko ogółem: 108.22 g; Tłuszcz: 72.86 g; Kw. tł. nasy.: 29.28 g; Węglowodany ogółem: 358.13 g; W tym cukry: 59.23 g; Błonnik pok.: 30.41 g; Sól: 7.72 g;	Wartość energetyczna: 2596.18 kcal; Białko ogółem: 97.23 g; Tłuszcz: 77.77 g; Kw. tł. nasy.: 29.00 g; Węglowodany ogółem: 390.23 g; W tym cukry: 107.57 g; Błonnik pok.: 31.74 g; Sól: 6.30 g;	Wartość energetyczna: 1590.13 kcal; Białko ogółem: 60.29 g; Tłuszcz: 41.96 g; Kw. tł. nasy.: 18.99 g; Węglowodany ogółem: 248.64 g; W tym cukry: 76.75 g; Błonnik pok.: 13.85 g; Sól: 2.80 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 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 ( <b>MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasztet z soczewicy ( ) 80 g ( <b>GLUPSZ, JAJ.</b> ) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Kefir 2% tł 200 ml ( <b>MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasztet z soczewicy ( ) 80 g ( <b>GLUPSZ, JAJ.</b> ) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Kefir 2% tł 200 ml ( <b>MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasztet z soczewicy ( ) 80 g ( <b>GLUPSZ, JAJ.</b> ) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 25 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Pomidor b/skórki 25 g Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 10 g
II ŚN		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 50 g ( <b>MLE.</b> ) Banan 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml		Biszkopty b/m 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</b> )	
Obiad	Koperkowa z ryżem ( ) 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Kaszanka wp z cebulką 100 g ( <b>GOR.</b> ) Kapusta zasmażana ( ) 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Buraczki gotowane drobno tarte ( ) 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Banan 100 g	Koperkowa z ryżem ( ) 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Buraczki gotowane drobno tarte ( ) 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Budyń o smaku śmietankowym z syropem o smaku malinowym 150 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z marchwi i jabłka z olejem ( ) 100 g	Koperkowa z ryżem ( ) 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Buraczki gotowane drobno tarte ( ) 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Budyń o smaku śmietankowym z syropem o smaku malinowym 150 g ( <b>MLE.</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem ( ) 100 g	Koperkowa z ryżem ( ) 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Buraczki gotowane drobno tarte ( ) 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Budyń o smaku śmietankowym z syropem o smaku malinowym 150 g ( <b>MLE.</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem ( ) 50 g	Koperkowa z ryżem ( ) 150 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 80 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Buraczki gotowane drobno tarte ( ) 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml Budyń o smaku śmietankowym z syropem o smaku malinowym 150 g ( <b>MLE.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Ogórek świeży 70 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE.</b> ) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Ogórek świeży 70 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g ( <b>MLE.</b> ) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym (bez pieprzu) ( ) 70 g ( <b>SEL.</b> ) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Ogórek świeży 70 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 25 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym (bez pieprzu) ( ) 50 g ( <b>SEL.</b> ) Płatki jęczmienne na mleku 150 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Sałata zielona 10 g
PN	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> )				
	Wartość energetyczna: 2183.24 kcal; Białko ogółem: 68.11 g; Tłuszcz: 69.63 g; Kw. tł. nasy.: 26.69 g; Węglowodany ogółem: 333.90 g; W tym cukry: 97.98 g; Błonnik pok.: 31.31 g; Sól: 7.55 g;	Wartość energetyczna: 2394.70 kcal; Białko ogółem: 99.68 g; Tłuszcz: 77.80 g; Kw. tł. nasy.: 29.27 g; Węglowodany ogółem: 338.40 g; W tym cukry: 91.49 g; Błonnik pok.: 34.29 g; Sól: 6.05 g;	Wartość energetyczna: 2359.61 kcal; Białko ogółem: 97.34 g; Tłuszcz: 72.85 g; Kw. tł. nasy.: 30.38 g; Węglowodany ogółem: 342.68 g; W tym cukry: 93.79 g; Błonnik pok.: 33.50 g; Sól: 8.10 g;	Wartość energetyczna: 2363.85 kcal; Białko ogółem: 87.66 g; Tłuszcz: 72.38 g; Kw. tł. nasy.: 27.87 g; Węglowodany ogółem: 352.14 g; W tym cukry: 90.42 g; Błonnik pok.: 29.86 g; Sól: 5.99 g;	Wartość energetyczna: 1574.75 kcal; Białko ogółem: 66.99 g; Tłuszcz: 50.99 g; Kw. tł. nasy.: 21.64 g; Węglowodany ogółem: 215.72 g; W tym cukry: 70.24 g; Błonnik pok.: 12.93 g; Sól: 3.65 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 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 JĘCZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 150 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Roszponka 10 g	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 b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) 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 JĘCZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) 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 JĘCZ.</u> ) Roszponka 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-wędlina dro. parzona z dodatk mięsa wp 50 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/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 z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g 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 z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Kompot owocowy z jabłkami* b/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 z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Kompot owocowy z jabłkami* b/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 z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g 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 b/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 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 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 10 g
PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt				
	Wartość energetyczna: 2626.37 kcal; Białko ogółem: 139.22 g; Tłuszcz: 106.70 g; Kw. tł. nasy.: 42.03 g; Węglowodany ogółem: 290.42 g; W tym cukry: 74.42 g; Błonnik pok.: 30.96 g; Sól: 7.77 g;	Wartość energetyczna: 2639.04 kcal; Białko ogółem: 148.49 g; Tłuszcz: 113.35 g; Kw. tł. nasy.: 41.63 g; Węglowodany ogółem: 271.24 g; W tym cukry: 50.86 g; Błonnik pok.: 34.07 g; Sól: 8.71 g;	Wartość energetyczna: 2799.57 kcal; Białko ogółem: 148.69 g; Tłuszcz: 114.87 g; Kw. tł. nasy.: 42.98 g; Węglowodany ogółem: 307.22 g; W tym cukry: 59.68 g; Błonnik pok.: 33.33 g; Sól: 9.43 g;	Wartość energetyczna: 2685.02 kcal; Białko ogółem: 139.33 g; Tłuszcz: 107.27 g; Kw. tł. nasy.: 42.30 g; Węglowodany ogółem: 303.29 g; W tym cukry: 79.48 g; Błonnik pok.: 29.84 g; Sól: 8.30 g;	Wartość energetyczna: 1582.49 kcal; Białko ogółem: 75.35 g; Tłuszcz: 44.17 g; Kw. tł. nasy.: 18.02 g; Węglowodany ogółem: 228.07 g; W tym cukry: 86.91 g; Błonnik pok.: 21.24 g; Sól: 3.36 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 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	
2024-06-17 poniedziałek	<b>Śniadanie</b>	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Blok drobiowy-wędlina dro. parzona z dodatk mięsa wp 50 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Ogórek świeży 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Blok drobiowy-wędlina dro. parzona z dodatk mięsa wp 50 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Ogórek świeży 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Blok drobiowy-wędlina dro. parzona z dodatk mięsa wp 50 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Blok drobiowy-wędlina dro. parzona z dodatk mięsa wp 50 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Ogórek świeży 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Blok drobiowy-wędlina dro. parzona z dodatk mięsa wp 25 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Pomidor b/skórki 25 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Płatki owsiane na mleku 150 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Sałata zielona 10 g
	<b>II ŚN</b>	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 50 g ( <b>MLE.</b> ) Arbuz 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml		Arbuz 150 g		
	<b>Obiad</b>	Grochowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b>MLE.</b> ) Mus z jabłek () z/c 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Racuchy z twarogiem 250 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Mus z jabłek () z/c 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Racuchy z twarogiem 250 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Mus z jabłek () z/c 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml ( <b>MLE.</b> )	Solferino () 150 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 80 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy* z/c 150 ml Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml ( <b>MLE.</b> )
	<b>Kolacja</b>	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i rzodkiewki 70 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )	Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i rzodkiewki 70 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 70 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i rzodkiewki 70 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i rzodkiewki 70 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g	Płatki owsiane na mleku 150 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 25 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 25 g
	<b>PN</b>	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> )				
	Wartość energetyczna: 2195.20 kcal; Białko ogółem: 77.64 g; Tłuszcz: 56.03 g; Kw. tł. nasy.: 27.86 g; Węglowodany ogółem: 356.80 g; W tym cukry: 88.13 g; Błonnik pok.: 29.15 g; Sól: 5.03 g;	Wartość energetyczna: 2565.82 kcal; Białko ogółem: 98.02 g; Tłuszcz: 80.39 g; Kw. tł. nasy.: 32.05 g; Węglowodany ogółem: 373.56 g; W tym cukry: 123.78 g; Błonnik pok.: 27.26 g; Sól: 4.98 g;	Wartość energetyczna: 2459.68 kcal; Białko ogółem: 85.53 g; Tłuszcz: 63.97 g; Kw. tł. nasy.: 30.47 g; Węglowodany ogółem: 396.75 g; W tym cukry: 107.10 g; Błonnik pok.: 27.83 g; Sól: 5.96 g;	Wartość energetyczna: 2550.97 kcal; Białko ogółem: 87.26 g; Tłuszcz: 74.14 g; Kw. tł. nasy.: 31.94 g; Węglowodany ogółem: 393.00 g; W tym cukry: 145.91 g; Błonnik pok.: 24.53 g; Sól: 5.01 g;	Wartość energetyczna: 1491.41 kcal; Białko ogółem: 46.53 g; Tłuszcz: 35.52 g; Kw. tł. nasy.: 19.89 g; Węglowodany ogółem: 250.48 g; W tym cukry: 104.40 g; Błonnik pok.: 12.82 g; Sól: 2.31 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 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 b/c 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 b/c 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% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Blok drobiowy-wędlina dro. parzona z dodatk mięsa wp 50 g ( <u>SOJ. MLE.</u> ) Pomidor 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml		Jabłko 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> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g 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> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Galaretko o smaku pomarańczowym z owocami (z brzoskwinia w syropie i bananem) 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/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* b/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* b/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> ) 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	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> ) Szprot w sosie pomidorowym 50 g ( <u>RYB. SEL.</u> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek świeży 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> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek świeży 70 g Sałata 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> ) Twaróg półtłusty 60 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>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE.</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> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor b/skórki 25 g Sałata zielona 10 g
PN	Przecier owocowy jabłko 120g 1 szt ( _ może zawierać: <u>MLE.</u> )		Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ. JAJ.</u> )		
	Wartość energetyczna: 2131.16 kcal; Białko ogółem: 90.61 g; Tłuszcz: 60.91 g; Kw. tł. nasy.: 28.54 g; Węglowodany ogółem: 315.68 g; W tym cukry: 73.76 g; Błonnik pok.: 26.96 g; Sól: 5.60 g;	Wartość energetyczna: 2076.94 kcal; Białko ogółem: 99.01 g; Tłuszcz: 65.00 g; Kw. tł. nasy.: 26.53 g; Węglowodany ogółem: 287.83 g; W tym cukry: 38.57 g; Błonnik pok.: 29.74 g; Sól: 6.62 g;	Wartość energetyczna: 2237.22 kcal; Białko ogółem: 99.49 g; Tłuszcz: 71.02 g; Kw. tł. nasy.: 27.48 g; Węglowodany ogółem: 313.69 g; W tym cukry: 38.60 g; Błonnik pok.: 29.53 g; Sól: 7.67 g;	Wartość energetyczna: 2235.07 kcal; Białko ogółem: 88.61 g; Tłuszcz: 56.73 g; Kw. tł. nasy.: 25.92 g; Węglowodany ogółem: 355.83 g; W tym cukry: 82.27 g; Błonnik pok.: 30.60 g; Sól: 5.64 g;	Wartość energetyczna: 1401.41 kcal; Białko ogółem: 58.85 g; Tłuszcz: 40.74 g; Kw. tł. nasy.: 18.28 g; Węglowodany ogółem: 205.81 g; W tym cukry: 58.25 g; Błonnik pok.: 13.83 g; Sól: 2.81 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 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 ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Sałata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Sałata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Sałata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Sałata zielona 20 g	Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 40 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Kasza manna na mleku 150 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sałata zielona 10 g
II ŚN		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml		Biszkopty b/m 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</b> )	
Obiad	Grysikowa () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Sos bazyliowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Fasolka szparagowa z bułką tartą i z olejem * 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Jogurt owoce leśne 100g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Dynia duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )	Grysikowa () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Sos bazyliowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Fasolka szparagowa z bułką tartą i z olejem * 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Galaretka jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Dynia duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )	Grysikowa () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Sos bazyliowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Dynia duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Galaretka jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Fasolka szparagowa z wody* 100 g	Grysikowa () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Sos bazyliowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Fasolka szparagowa z bułką tartą i z olejem * 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Galaretka jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g ( <b>MLE.</b> ) Dynia duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )	Grysikowa () 150 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 80 g Budyń z udźca kurczaka 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos bazyliowy () 30 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Dynia duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy* z/c 150 ml Galaretka jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g ( <b>MLE.</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 50 g
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</b> ) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka pieczona, łopatka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka pieczona, łopatka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</b> ) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Ryż na mleku 150 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka pieczona, łopatka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 25 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor b/skórki 25 g Sałata zielona 10 g
PN			Banan 1szt. 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2357.63 kcal; Białko ogółem: 95.93 g; Tłuszcz: 62.21 g; Kw. tł. nasy.: 27.47 g; Węglowodany ogółem: 365.80 g; W tym cukry: 120.52 g; Błonnik pok.: 30.00 g; Sól: 6.14 g;	Wartość energetyczna: 2343.16 kcal; Białko ogółem: 101.60 g; Tłuszcz: 65.04 g; Kw. tł. nasy.: 25.67 g; Węglowodany ogółem: 353.58 g; W tym cukry: 94.63 g; Błonnik pok.: 32.70 g; Sól: 6.07 g;	Wartość energetyczna: 2470.14 kcal; Białko ogółem: 102.20 g; Tłuszcz: 67.06 g; Kw. tł. nasy.: 27.03 g; Węglowodany ogółem: 379.98 g; W tym cukry: 94.54 g; Błonnik pok.: 32.51 g; Sól: 7.07 g;	Wartość energetyczna: 2512.38 kcal; Białko ogółem: 99.09 g; Tłuszcz: 62.84 g; Kw. tł. nasy.: 27.16 g; Węglowodany ogółem: 398.55 g; W tym cukry: 117.22 g; Błonnik pok.: 29.60 g; Sól: 6.12 g;	Wartość energetyczna: 1663.81 kcal; Białko ogółem: 59.92 g; Tłuszcz: 38.10 g; Kw. tł. nasy.: 17.16 g; Węglowodany ogółem: 276.92 g; W tym cukry: 95.88 g; Błonnik pok.: 16.74 g; Sól: 2.99 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 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 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 b/c 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 b/c 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% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml			Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml	
Obiad	Banan 100 g Barszcz czerwony z botwiną i 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 Banan 100 g	Barszcz czerwony z botwiną i 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 Marchew gotowana 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	Barszcz czerwony z botwiną i 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* b/c 250 ml Koktajl bananowy 250 ml ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 100 g	Barszcz czerwony z botwiną i 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 Marchew gotowana z olejem () 100 g Koktajl bananowy 250 ml ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	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 b/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 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 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 10 g
PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE.</u> )				
	Wartość energetyczna: 2338.86 kcal; Białko ogółem: 80.64 g; Tłuszcz: 81.90 g; Kw. tł. nasy.: 31.12 g; Węglowodany ogółem: 330.16 g; W tym cukry: 103.24 g; Błonnik pok.: 32.61 g; Sól: 6.31 g;	Wartość energetyczna: 2488.64 kcal; Białko ogółem: 103.66 g; Tłuszcz: 86.91 g; Kw. tł. nasy.: 30.37 g; Węglowodany ogółem: 336.80 g; W tym cukry: 93.31 g; Błonnik pok.: 39.69 g; Sól: 6.36 g;	Wartość energetyczna: 2468.45 kcal; Białko ogółem: 101.16 g; Tłuszcz: 86.44 g; Kw. tł. nasy.: 32.39 g; Węglowodany ogółem: 337.15 g; W tym cukry: 91.34 g; Błonnik pok.: 32.13 g; Sól: 8.40 g;	Wartość energetyczna: 2511.39 kcal; Białko ogółem: 92.79 g; Tłuszcz: 80.56 g; Kw. tł. nasy.: 30.26 g; Węglowodany ogółem: 365.86 g; W tym cukry: 119.65 g; Błonnik pok.: 36.58 g; Sól: 6.42 g;	Wartość energetyczna: 1585.49 kcal; Białko ogółem: 64.24 g; Tłuszcz: 55.51 g; Kw. tł. nasy.: 23.10 g; Węglowodany ogółem: 213.42 g; W tym cukry: 92.33 g; Błonnik pok.: 13.04 g; Sól: 3.76 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 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 ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 60 g ( <b>MLE.</b> ) Miód (25g) 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Miód (25g) 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Arbuz 150 g Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 60 g ( <b>MLE.</b> ) Miód (25g) 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 60 g ( <b>MLE.</b> ) Miód (25g) 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 60 g ( <b>MLE.</b> ) Miód (25g) 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 150 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 60 g ( <b>MLE.</b> ) Miód (25g) 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Sałata zielona 10 g
II ŚN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Arbuz 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Szynka dębowa łopata więprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.</b> )			Arbuz 150 g	
2024-06-21 piątek Obiad	Kalafiorowa z ryżem ( ) 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 80 g ( <b>RYB.</b> ) Warzywa po grecku ( ) 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )	Kalafiorowa z ryżem ( ) 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 80 g ( <b>RYB.</b> ) Warzywa po grecku ( ) 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Jogurt owoce leśne 100g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Biszkopity b/m 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )	Ryżowa ( ) 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 80 g ( <b>RYB.</b> ) Warzywa po grecku ( ) 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Jogurt owoce leśne 100g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Biszkopity b/m 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )	Kalafiorowa z ryżem ( ) 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 80 g ( <b>RYB.</b> ) Warzywa po grecku ( ) 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )	Ryżowa ( ) 150 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 80 g Pulpet z ryby (Dorsz) 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Warzywa po grecku ( ) 50 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot owocowy* z/c 150 ml Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml Szpinak gotowany z olejem* 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Papryka świeża 70 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Papryka świeża 70 g Sałata zielona 20 g Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 20 g ( <b>SOJ, MLE.</b> )	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Papryka świeża 70 g Sałata zielona 20 g Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 20 g ( <b>SOJ, MLE.</b> )	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Papryka świeża 70 g Sałata zielona 20 g Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 20 g ( <b>SOJ, MLE.</b> )	Zacierka na mleku 150 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor b/skórki 25 g Sałata zielona 10 g
PN	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt				
	Wartość energetyczna: 2223.12 kcal; Białko ogółem: 83.18 g; Tłuszcz: 55.60 g; Kw. tł. nasy.: 26.14 g; Węglowodany ogółem: 361.18 g; W tym cukry: 110.82 g; Błonnik pok.: 27.40 g; Sól: 4.98 g;	Wartość energetyczna: 2511.35 kcal; Białko ogółem: 102.83 g; Tłuszcz: 72.96 g; Kw. tł. nasy.: 28.77 g; Węglowodany ogółem: 376.60 g; W tym cukry: 92.39 g; Błonnik pok.: 30.53 g; Sól: 6.98 g;	Wartość energetyczna: 2687.00 kcal; Białko ogółem: 103.60 g; Tłuszcz: 77.30 g; Kw. tł. nasy.: 30.30 g; Węglowodany ogółem: 409.42 g; W tym cukry: 91.65 g; Błonnik pok.: 29.94 g; Sól: 7.85 g;	Wartość energetyczna: 2352.86 kcal; Białko ogółem: 86.70 g; Tłuszcz: 56.20 g; Kw. tł. nasy.: 26.58 g; Węglowodany ogółem: 388.87 g; W tym cukry: 130.36 g; Błonnik pok.: 28.02 g; Sól: 5.47 g;	Wartość energetyczna: 1549.95 kcal; Białko ogółem: 58.55 g; Tłuszcz: 38.46 g; Kw. tł. nasy.: 18.59 g; Węglowodany ogółem: 248.49 g; W tym cukry: 103.05 g; Błonnik pok.: 11.76 g; Sól: 2.35 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 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
2024-06-22 sobota	<b>Śniadanie</b>	<b>II ŚN</b>	<b>Obiad</b>	<b>Kolacja</b>	<b>PN</b>
	<p>Kefir 2% tł 200 ml (<b>MLE.</b>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b>) Chleb Graham 30 g (<b>GLU PSZ.</b>) Masło extra 82% 15 g (<b>MLE.</b>) Szynka pieczona, łopatka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (<b>GLU PSZ. SOJ. może zawierać: MLE. SEL. GOR.</b>) Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<b>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</b>) Mus z jabłek () z/c 100 g Pomidor 70 g</p>	<p>Kefir 2% tł 200 ml (<b>MLE.</b>) Chleb Graham 60 g (<b>GLU PSZ.</b>) Masło extra 82% 15 g (<b>MLE.</b>) Szynka pieczona, łopatka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (<b>GLU PSZ. SOJ. może zawierać: MLE. SEL. GOR.</b>) Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<b>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</b>) Pomidor 70 g</p>	<p>Kefir 2% tł 200 ml (<b>MLE.</b>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b>) Chleb Graham 30 g (<b>GLU PSZ.</b>) Masło extra 82% 15 g (<b>MLE.</b>) Szynka pieczona, łopatka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (<b>GLU PSZ. SOJ. może zawierać: MLE. SEL. GOR.</b>) Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<b>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</b>) Pomidor 70 g</p>	<p>Jogurt naturalny 100g 1 szt (<b>MLE.</b>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b>) Chleb Graham 30 g (<b>GLU PSZ.</b>) Masło extra 82% 15 g (<b>MLE.</b>) Szynka pieczona, łopatka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (<b>GLU PSZ. SOJ. może zawierać: MLE. SEL. GOR.</b>) Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<b>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</b>) Pomidor 70 g</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 40 g (<b>GLU PSZ.</b>) Masło extra 82% 10 g (<b>MLE.</b>) Szynka pieczona, łopatka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 25 g (<b>GLU PSZ. SOJ. może zawierać: MLE. SEL. GOR.</b>) Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (<b>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</b>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<b>MLE.</b>) Pomidor b/skórki 25 g</p>
		<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b>) Masło extra 82% 5 g (<b>MLE.</b>) Twarożek 50 g (<b>MLE.</b>) Mus z jabłek () z/c 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml</p>			<p>Biskvoty b/m 30 g (<b>GLU PSZ. JAJ. SOJ.</b>)</p>
	<p>Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml (<b>GLU PSZ. MLE. SEL.</b>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<b>GLU JĘCZ.</b>) Potrawka drobiowa () 150 g (<b>GLU PSZ. SEL.</b>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g</p>	<p>Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml (<b>GLU PSZ. MLE. SEL.</b>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<b>GLU JĘCZ.</b>) Potrawka drobiowa () 150 g (<b>GLU PSZ. SEL.</b>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (<b>MLE.</b>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g</p>	<p>Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml (<b>GLU PSZ. MLE. SEL.</b>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<b>GLU JĘCZ.</b>) Potrawka drobiowa () 150 g (<b>GLU PSZ. SEL.</b>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (<b>MLE.</b>) Brokuł gotowany* 100 g</p>	<p>Ogórkowa z ziemniakami () 150 ml (<b>GLU PSZ. MLE. SEL.</b>) Kasza jęczmienna/sypko 80 g (<b>GLU JĘCZ.</b>) Potrawka drobiowa () 150 g (<b>GLU PSZ. SEL.</b>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (<b>MLE.</b>) Brokuł gotowany* 50 g</p>	
	<p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b>) Chleb Graham 30 g (<b>GLU PSZ.</b>) Masło extra 82% 15 g (<b>MLE.</b>) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (<b>SOJ. MLE.</b>) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 60 g (<b>GLU PSZ.</b>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<b>MLE.</b>) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (<b>SOJ. MLE.</b>) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b>) Chleb Graham 30 g (<b>GLU PSZ.</b>) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g (<b>MLE.</b>) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (<b>SOJ. MLE.</b>) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b>) Chleb Graham 30 g (<b>GLU PSZ.</b>) Masło extra 82% 15 g (<b>MLE.</b>) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (<b>SOJ. MLE.</b>) Ogórek świeży 70 g Sałata zielona 20 g</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (<b>GLU PSZ.</b>) Masło extra 82% 10 g (<b>MLE.</b>) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (<b>SOJ. MLE.</b>) Pomidor b/skórki 25 g Płatki pszenne na mleku 150 ml (<b>GLU PSZ. MLE.</b>) Sałata zielona 10 g</p>
		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			
	<p>Wartość energetyczna: 1924.01 kcal; Białko ogółem: 75.81 g; Tłuszcz: 54.84 g; Kw. tł. nasy.: 24.97 g; Węglowodany ogółem: 296.12 g; W tym cukry: 64.91 g; Błonnik pok.: 31.52 g; Sól: 7.36 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2045.38 kcal; Białko ogółem: 91.27 g; Tłuszcz: 63.89 g; Kw. tł. nasy.: 26.60 g; Węglowodany ogółem: 291.86 g; W tym cukry: 59.67 g; Błonnik pok.: 33.29 g; Sól: 7.49 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2200.63 kcal; Białko ogółem: 92.14 g; Tłuszcz: 68.23 g; Kw. tł. nasy.: 28.12 g; Węglowodany ogółem: 319.71 g; W tym cukry: 59.54 g; Błonnik pok.: 33.17 g; Sól: 8.38 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2066.11 kcal; Białko ogółem: 79.98 g; Tłuszcz: 58.43 g; Kw. tł. nasy.: 25.01 g; Węglowodany ogółem: 317.91 g; W tym cukry: 74.67 g; Błonnik pok.: 28.75 g; Sól: 7.43 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 1471.14 kcal; Białko ogółem: 65.47 g; Tłuszcz: 44.16 g; Kw. tł. nasy.: 19.31 g; Węglowodany ogółem: 208.40 g; W tym cukry: 60.16 g; Błonnik pok.: 15.33 g; Sól: 4.26 g;</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 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	
2024-06-23 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g	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> ) Pomidor 70 g 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 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>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 JECZ.</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 JECZ.</u> ) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <u>MLE.</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-wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g ( <u>SOJ, MLE.</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 makaronem ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Kotlet schabowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Mizeria 100 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</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> ) Mizeria 100 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Galaretka jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g ( <u>MLE.</u> ) Biszkopty b/m 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/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* b/c 250 ml Galaretka jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g ( <u>MLE.</u> ) Biszkopty b/m 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/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> ) Mizeria 100 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Galaretka 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 Galaretka 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 b/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 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> ) 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: 2340.38 kcal; Białko ogółem: 86.88 g; Tłuszcz: 84.37 g; Kw. tł. nasy.: 35.43 g; Węglowodany ogółem: 320.03 g; W tym cukry: 69.47 g; Błonnik pok.: 24.05 g; Sól: 7.47 g;	Wartość energetyczna: 2356.81 kcal; Białko ogółem: 102.65 g; Tłuszcz: 86.38 g; Kw. tł. nasy.: 33.84 g; Węglowodany ogółem: 305.18 g; W tym cukry: 48.01 g; Błonnik pok.: 24.64 g; Sól: 7.90 g;	Wartość energetyczna: 2317.75 kcal; Białko ogółem: 107.47 g; Tłuszcz: 73.67 g; Kw. tł. nasy.: 33.48 g; Węglowodany ogółem: 320.52 g; W tym cukry: 51.01 g; Błonnik pok.: 25.42 g; Sól: 8.25 g;	Wartość energetyczna: 2433.80 kcal; Białko ogółem: 90.94 g; Tłuszcz: 85.10 g; Kw. tł. nasy.: 35.76 g; Węglowodany ogółem: 336.57 g; W tym cukry: 71.57 g; Błonnik pok.: 22.68 g; Sól: 7.54 g;	Wartość energetyczna: 1551.17 kcal; Białko ogółem: 61.94 g; Tłuszcz: 46.53 g; Kw. tł. nasy.: 18.92 g; Węglowodany ogółem: 225.37 g; W tym cukry: 57.94 g; Błonnik pok.: 10.06 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,