

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR VII Podstawowa/dorośli/	KRK- NAR VII A Podstawowa/Kobiety ciężarne	KRK- NAR VII B Podstawowa/Kobiety karmiące	KRK- NAR VIII Podstawowa/dzieci,młodzież 4-15 lat	KRK- NAR VIII A Podstawowa/dzieci 1-3 lat	
2024-07-22 poniedziałek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 70 g Roszponka 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>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 70 g Roszponka 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>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 70 g Roszponka 10 g	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 70 g Roszponka 10 g	Kasza manna na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 25 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 25 g 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>) Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g	Jabłko 150 g	
	Obiad	Brokułowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Gulasz warzywny z ciecierzycą. () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Surówka z pora i jabłka () 100 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Gulasz warzywny z ciecierzycą. () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Surówka z pora i jabłka () 100 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u>) Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE,</u>)	Brokułowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Gulasz warzywny z tofu dieta () 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Surówka z pora i jabłka () 100 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u>) Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE,</u>)	Brokułowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Gulasz warzywny z tofu dieta () 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Surówka z pora i jabłka () 100 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u>)	Brokułowa z ryżem () 150 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane () 80 g Gulasz warzywny z tofu dieta () 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u>) Marchew gotowana z olejem () 50 g Cukinia pieczona z olejem * 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u>)
	PD	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u>)				
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szprot w sosie pomidorowym 50 g (<u>RYB, SEL,</u>) Twaróg półtusty 50 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 70 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 70 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 70 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Kasza manna na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 25 g Woda mineralna niegazowana 250 ml
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				
	Wartość energetyczna: 2234.74 kcal; Białko ogółem: 88.66 g; Tłuszcz: 65.33 g; Kw. tł. nasy.: 28.55 g; Węglowodany ogółem: 331.60 g; W tym cukry: 73.48 g; Błonnik pok.: 34.34 g; Sól: 6.25 g;	Wartość energetyczna: 2407.40 kcal; Białko ogółem: 107.12 g; Tłuszcz: 83.60 g; Kw. tł. nasy.: 37.62 g; Węglowodany ogółem: 317.82 g; W tym cukry: 59.43 g; Błonnik pok.: 36.54 g; Sól: 7.59 g;	Wartość energetyczna: 2559.30 kcal; Białko ogółem: 111.27 g; Tłuszcz: 92.11 g; Kw. tł. nasy.: 39.90 g; Węglowodany ogółem: 334.75 g; W tym cukry: 60.31 g; Błonnik pok.: 32.94 g; Sól: 8.69 g;	Wartość energetyczna: 2252.24 kcal; Białko ogółem: 88.49 g; Tłuszcz: 66.41 g; Kw. tł. nasy.: 27.85 g; Węglowodany ogółem: 337.61 g; W tym cukry: 89.89 g; Błonnik pok.: 33.91 g; Sól: 6.61 g;	Wartość energetyczna: 1448.47 kcal; Białko ogółem: 52.40 g; Tłuszcz: 45.02 g; Kw. tł. nasy.: 18.06 g; Węglowodany ogółem: 214.27 g; W tym cukry: 61.72 g; Błonnik pok.: 18.90 g; Sól: 3.37 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR VII Podstawowa/dorośli/	KRK- NAR VII A Podstawowa/Kobiety ciężarne	KRK- NAR VII B Podstawowa/Kobiety karmiące	KRK- NAR VIII Podstawowa/dzieci,młodzież 4-15 lat	KRK- NAR VIII A Podstawowa/dzieci 1-3 lat
Śniadanie	Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Blok drobiowy- wędlna dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Ogórek świeży 70 g Sałata zielona 20 g	Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Blok drobiowy- wędlna dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Ogórek świeży 70 g Sałata zielona 20 g	Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Blok drobiowy- wędlna dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Blok drobiowy- wędlna dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Ogórek świeży 70 g Sałata zielona 20 g	Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Blok drobiowy- wędlna dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 25 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor b/skórki 25 g Sałata 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>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Dżem 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml		Jabłko 150 g	
Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bitka z szynki wieprzowej 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dyńia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Pieczarkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bitka z szynki wieprzowej 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dyńia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml Kasza manna z jabłkiem prażonym 150 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bitka z szynki wieprzowej 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dyńia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml Kasza manna z jabłkiem prażonym 150 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bitka z szynki wieprzowej 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dyńia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Kasza manna z jabłkiem prażonym 150 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Solferino () 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Klopsik wieprzowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos szpinakowy* 30 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Dyńia duszona z olejem* 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałata zielona z kefirem 50 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* z/c 150 ml Kasza manna z jabłkiem prażonym 150 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
PD	Jabłko 150 g				
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 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>) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 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>) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 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>) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	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>) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 25 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor b/skórki 25 g Sałata zielona 10 g Woda mineralna niegazowana 250 ml
PN			Banan 1szt. 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2244.10 kcal; Białko ogółem: 89.01 g; Tłuszcz: 61.81 g; Kw. tł. nasy.: 26.16 g; Węglowodany ogółem: 344.66 g; W tym cukry: 114.94 g; Błonnik pok.: 29.03 g; Sól: 6.43 g;	Wartość energetyczna: 2283.49 kcal; Białko ogółem: 98.99 g; Tłuszcz: 69.54 g; Kw. tł. nasy.: 27.30 g; Węglowodany ogółem: 328.50 g; W tym cukry: 95.69 g; Błonnik pok.: 29.65 g; Sól: 6.36 g;	Wartość energetyczna: 2533.47 kcal; Białko ogółem: 104.87 g; Tłuszcz: 75.20 g; Kw. tł. nasy.: 29.53 g; Węglowodany ogółem: 372.18 g; W tym cukry: 106.80 g; Błonnik pok.: 29.63 g; Sól: 7.42 g;	Wartość energetyczna: 2347.33 kcal; Białko ogółem: 90.95 g; Tłuszcz: 62.46 g; Kw. tł. nasy.: 25.90 g; Węglowodany ogółem: 368.73 g; W tym cukry: 123.50 g; Błonnik pok.: 29.92 g; Sól: 6.48 g;	Wartość energetyczna: 1625.14 kcal; Białko ogółem: 62.52 g; Tłuszcz: 45.66 g; Kw. tł. nasy.: 20.37 g; Węglowodany ogółem: 248.58 g; W tym cukry: 104.19 g; Błonnik pok.: 15.42 g; Sól: 3.13 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR VII Podstawowa/dorośli/	KRK- NAR VII A Podstawowa/Kobiety ciężarne	KRK- NAR VII B Podstawowa/Kobiety karmiące	KRK- NAR VIII Podstawowa/dzieci,młodzież 4-15 lat	KRK- NAR VIII A Podstawowa/dzieci 1-3 lat	
2024-07-24 środa	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 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>) Brzoskwinia 100 g Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>) Rukola 10 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Brzoskwinia 100 g Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>) Rukola 10 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 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>) Brzoskwinia 100 g Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>) Rukola 10 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 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>) Brzoskwinia 100 g Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>) Rukola 10 g	Platki owsiane na mleku 150 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE.</u>) Brzoskwinia 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Rukola 10 g
		II ŚN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Polędwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml			Galaretko o smaku truskawkowym 150 g
Obiad	Grysikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cwikła z chrzanem () 100 g (<u>MLE, S02.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Grysikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Cwikła z chrzanem () 100 g (<u>MLE, S02.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Budyń o smaku waniliowym z syropem o smaku malinowym z/c 150 ml (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cwikła z chrzanem () 100 g (<u>MLE, S02.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Budyń o smaku waniliowym z syropem o smaku malinowym z/c 150 ml (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cwikła z chrzanem () 100 g (<u>MLE, S02.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Budyń o smaku waniliowym z syropem o smaku malinowym z/c 150 ml (<u>MLE.</u>)	Grysikowa () 150 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 80 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Brokuł gotowany* 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml Budyń o smaku waniliowym z syropem o smaku malinowym z/c 150 ml (<u>MLE.</u>)	
	PD	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)				
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 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 topatka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidorki koktajlowe 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka dębowa topatka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidorki koktajlowe 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 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 topatka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidorki koktajlowe 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 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 topatka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidorki koktajlowe 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Platki owsiane na mleku 150 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka dębowa topatka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 25 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 25 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	
	PN	Mus drugie śniadanie jaglanka + mus 100g 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ.</u>)				
	Wartość energetyczna: 2222.87 kcal; Białko ogółem: 93.13 g; Tłuszcz: 70.71 g; Kw. tł. nasy.: 37.48 g; Węglowodany ogółem: 313.84 g; W tym cukry: 102.40 g; Błonnik pok.: 28.43 g; Sól: 8.44 g;	Wartość energetyczna: 2247.46 kcal; Białko ogółem: 102.43 g; Tłuszcz: 76.05 g; Kw. tł. nasy.: 37.09 g; Węglowodany ogółem: 300.01 g; W tym cukry: 85.54 g; Błonnik pok.: 30.84 g; Sól: 9.35 g;	Wartość energetyczna: 2428.79 kcal; Białko ogółem: 104.11 g; Tłuszcz: 80.51 g; Kw. tł. nasy.: 38.62 g; Węglowodany ogółem: 333.78 g; W tym cukry: 86.34 g; Błonnik pok.: 31.64 g; Sól: 10.38 g;	Wartość energetyczna: 2381.67 kcal; Białko ogółem: 94.06 g; Tłuszcz: 70.73 g; Kw. tł. nasy.: 37.48 g; Węglowodany ogółem: 352.21 g; W tym cukry: 114.85 g; Błonnik pok.: 28.46 g; Sól: 8.37 g;	Wartość energetyczna: 1479.07 kcal; Białko ogółem: 63.05 g; Tłuszcz: 40.16 g; Kw. tł. nasy.: 19.19 g; Węglowodany ogółem: 221.13 g; W tym cukry: 77.59 g; Błonnik pok.: 13.98 g; Sól: 3.22 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR VII Podstawowa/dorośli/	KRK- NAR VII A Podstawowa/Kobiety ciężarne	KRK- NAR VII B Podstawowa/Kobiety karmiące	KRK- NAR VIII Podstawowa/dzieci,młodzież 4-15 lat	KRK- NAR VIII A Podstawowa/dzieci 1-3 lat
Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE</u>) Twarożek 60g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 2 szt Banan 100g Sałata zielona 20g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u>) Chleb Graham 60g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE</u>) Twarożek 60g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 2 szt Sałata zielona 20g Banan 100g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE</u>) Twarożek 60g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 2 szt Sałata zielona 20g Banan 100g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE</u>) Twarożek 60g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 2 szt Sałata zielona 20g Jabłko pieczone 150g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 40g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10g (<u>MLE</u>) Twarożek 30g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 1 szt Sałata zielona 10g Jabłko pieczone 150g
II ŚN		Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5g (<u>MLE</u>) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>GOR</u>) Sałata zielona 20g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml		Koktajl bananowy 250 ml (<u>MLE</u>)	Koktajl bananowy 180 ml (<u>MLE</u>)
Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Ryż na sypko 200g Leczo z drobiem-dieta () 150g Sałata zielona z olejem 50g Surówka z selera i jabłka z olejem () 100g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 300ml	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Ryż na sypko 200g Leczo z drobiem-dieta () 150g Sałata zielona z olejem 50g Surówka z selera i jabłka z olejem () 100g (<u>SEL</u>) Sałata zielona z olejem 50g Kompot owocowy* b/c 300ml Kasza manna z jabłkiem prażonym 150g (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300ml	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Ryż na sypko 200g Leczo z drobiem-dieta () 150g Surówka z selera i jabłka z olejem () 100g (<u>SEL</u>) Sałata zielona z olejem 50g Kompot owocowy* b/c 300ml Kasza manna z jabłkiem prażonym 150g (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300ml	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Ryż na sypko 200g Leczo z drobiem-dieta () 150g Sałata zielona z olejem 50g Surówka z selera i jabłka z olejem () 100g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 300ml Biszkopty b/m 30g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u>)	Barszcz biały z ziemniakami () 150 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Ryż na sypko 80g Leczo z drobiem-dieta () 100g Surówka z selera i jabłka z olejem () 50g (<u>SEL</u>) Sałata zielona z olejem 30g Kompot owocowy* z/c 150ml Biszkopty b/m 30g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u>)
PD	Kasza manna z jabłkiem prażonym 150g (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u>)				
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50g (<u>MLE</u>) Pomidor 70g Sałata zielona 20g Woda mineralna niegazowana 250ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300ml Chleb Graham 60g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50g (<u>MLE</u>) Pomidor 70g Sałata zielona 20g Woda mineralna niegazowana 250ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 20g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50g (<u>MLE</u>) Pomidor 70g Sałata zielona 20g Woda mineralna niegazowana 250ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50g (<u>MLE</u>) Pomidor 70g Sałata zielona 20g Woda mineralna niegazowana 250ml	Zacierka na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150ml Bułka pszenna długa krojona 40g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 25g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 25g Sałata zielona 10g Woda mineralna niegazowana 250ml
PN	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE</u> .)				
	Wartość energetyczna: 2304.87 kcal; Białko ogółem: 78.50 g; Tłuszcz: 56.86 g; Kw. tł. nasy.: 25.06 g; Węglowodany ogółem: 381.83 g; W tym cukry: 107.20 g; Błonnik pok.: 29.09 g; Sól: 5.08 g;	Wartość energetyczna: 2353.76 kcal; Białko ogółem: 89.17 g; Tłuszcz: 69.18 g; Kw. tł. nasy.: 26.48 g; Węglowodany ogółem: 357.60 g; W tym cukry: 78.82 g; Błonnik pok.: 32.39 g; Sól: 6.52 g;	Wartość energetyczna: 2509.01 kcal; Białko ogółem: 90.05 g; Tłuszcz: 73.52 g; Kw. tł. nasy.: 28.00 g; Węglowodany ogółem: 385.46 g; W tym cukry: 78.69 g; Błonnik pok.: 32.27 g; Sól: 7.41 g;	Wartość energetyczna: 2479.72 kcal; Białko ogółem: 83.96 g; Tłuszcz: 61.46 g; Kw. tł. nasy.: 26.33 g; Węglowodany ogółem: 409.50 g; W tym cukry: 117.12 g; Błonnik pok.: 30.92 g; Sól: 5.23 g;	Wartość energetyczna: 1604.89 kcal; Białko ogółem: 56.71 g; Tłuszcz: 42.46 g; Kw. tł. nasy.: 18.79 g; Węglowodany ogółem: 253.63 g; W tym cukry: 87.57 g; Błonnik pok.: 15.31 g; Sól: 2.50 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR VII Podstawowa/dorośli/	KRK- NAR VII A Podstawowa/Kobiety ciężarne	KRK- NAR VII B Podstawowa/Kobiety karmiące	KRK- NAR VIII Podstawowa/dzieci,młodzież 4-15 lat	KRK- NAR VIII A Podstawowa/dzieci 1-3 lat	
2024-07-26 piątek	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Ketchup 20 g (SEL.) Papryka konserwowa 70 g Sałata zielona 20 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Ketchup 20 g (SEL.) Papryka konserwowa 70 g Sałata zielona 20 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Ketchup 20 g (SEL.) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Ketchup 20 g (SEL.) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Platki owsiane na mleku 150 ml (MLE, GLU OW.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twaróg półtusty 30 g (MLE.) Pomidor b/skórki 25 g Sałata zielona 10 g
	II ŚN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml			Galaretką o smaku pomarańczowym z owocami 150 g	
	Obiad	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Ryba smażona (Dorsz) 110 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Ryba smażona (Dorsz) 110 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* b/c 300 ml Ryż na mleku z dżemem 150 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Pulpet z ryby (Dorsz) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy. () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Warzywa po grecku () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* b/c 300 ml Ryż na mleku z dżemem 150 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Ryba smażona (Dorsz) 110 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 300 ml Ryż na mleku z dżemem 150 g (MLE.)	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 150 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 80 g Pulpet z ryby (Dorsz) 60 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy. () 30 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Szpinak gotowany z olejem* 50 g (GLU PSZ.) Warzywa po grecku () 50 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 150 ml Ryż na mleku z dżemem 150 g (MLE.)
	PD	Arbuz 150 g				
	Kolacja	Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 70 g Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 20 g (SOJ, MLE.) Woda mineralna niegazowana 250 ml	Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Pomidor 70 g Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 20 g (SOJ, MLE.) Woda mineralna niegazowana 250 ml	Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 70 g Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 20 g (SOJ, MLE.) Woda mineralna niegazowana 250 ml	Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 70 g Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 20 g (SOJ, MLE.) Woda mineralna niegazowana 250 ml	Roszponka 10 g Platki owsiane na mleku 150 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor b/skórki 25 g Woda mineralna niegazowana 250 ml
PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt					
	Wartość energetyczna: 2372.40 kcal; Białko ogółem: 98.72 g; Tłuszcz: 82.69 g; Kw. tł. nasy.: 36.20 g; Węglowodany ogółem: 317.46 g; W tym cukry: 97.61 g; Błonnik pok.: 29.76 g; Sól: 7.56 g;	Wartość energetyczna: 2388.38 kcal; Białko ogółem: 111.51 g; Tłuszcz: 89.90 g; Kw. tł. nasy.: 36.15 g; Węglowodany ogółem: 294.07 g; W tym cukry: 48.89 g; Błonnik pok.: 32.71 g; Sól: 7.62 g;	Wartość energetyczna: 2386.94 kcal; Białko ogółem: 105.93 g; Tłuszcz: 80.73 g; Kw. tł. nasy.: 37.15 g; Węglowodany ogółem: 320.52 g; W tym cukry: 53.08 g; Błonnik pok.: 32.36 g; Sól: 8.17 g;	Wartość energetyczna: 2530.12 kcal; Białko ogółem: 104.05 g; Tłuszcz: 83.56 g; Kw. tł. nasy.: 37.15 g; Węglowodany ogółem: 348.73 g; W tym cukry: 87.49 g; Błonnik pok.: 29.43 g; Sól: 7.16 g;	Wartość energetyczna: 1437.71 kcal; Białko ogółem: 61.67 g; Tłuszcz: 39.62 g; Kw. tł. nasy.: 19.12 g; Węglowodany ogółem: 212.21 g; W tym cukry: 52.84 g; Błonnik pok.: 14.38 g; Sól: 2.42 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR VII Podstawowa/dorośli/	KRK- NAR VII A Podstawowa/Kobiety ciężarne	KRK- NAR VII B Podstawowa/Kobiety karmiące	KRK- NAR VIII Podstawowa/dzieci,młodzież 4-15 lat	KRK- NAR VIII A Podstawowa/dzieci 1-3 lat	
2024-07-27 sobota	Śniadanie	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (SOJ, MLE.) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (SOJ, MLE.) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (SOJ, MLE.) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (SOJ, MLE.) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 25 g (SOJ, MLE.) Pomidor b/skórki 25 g Sałata zielona 10 g
	II ŚN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twarożek 50 g (MLE) Dżem 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml		Kakao z mlekiem 250 ml (MLE) Biszkopity b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.)	Kakao z mlekiem 150 ml (MLE) Biszkopity b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.)	
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE) Biszkopity b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE) Biszkopity b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml	Selerowa z ziemniakami () 150 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 80 g (GLU JECZ.) Gulasz wieprzowy- dieta 100 g (GLU PSZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 50 g Marchew gotowana z olejem () 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml
	PD	Jabłko 150 g				
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka pieczona, łopatka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Szynka pieczona, łopatka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g (MLE) Szynka pieczona, łopatka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka pieczona, łopatka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Ryż na mleku 150 ml (MLE) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka pieczona, łopatka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 25 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 25 g Woda mineralna niegazowana 250 ml
PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt					
	Wartość energetyczna: 2240.65 kcal; Białko ogółem: 88.36 g; Tłuszcz: 73.03 g; Kw. tł. nasy.: 27.48 g; Węglowodany ogółem: 325.92 g; W tym cukry: 93.96 g; Błonnik pok.: 32.51 g; Sól: 7.99 g;	Wartość energetyczna: 2481.96 kcal; Białko ogółem: 107.52 g; Tłuszcz: 87.93 g; Kw. tł. nasy.: 31.94 g; Węglowodany ogółem: 334.04 g; W tym cukry: 80.27 g; Błonnik pok.: 32.80 g; Sól: 8.14 g;	Wartość energetyczna: 2520.23 kcal; Białko ogółem: 100.80 g; Tłuszcz: 86.45 g; Kw. tł. nasy.: 33.67 g; Węglowodany ogółem: 354.55 g; W tym cukry: 87.51 g; Błonnik pok.: 34.60 g; Sól: 7.72 g;	Wartość energetyczna: 2534.40 kcal; Białko ogółem: 97.33 g; Tłuszcz: 78.01 g; Kw. tł. nasy.: 29.71 g; Węglowodany ogółem: 377.20 g; W tym cukry: 116.83 g; Błonnik pok.: 30.23 g; Sól: 8.29 g;	Wartość energetyczna: 1572.62 kcal; Białko ogółem: 59.34 g; Tłuszcz: 48.24 g; Kw. tł. nasy.: 21.05 g; Węglowodany ogółem: 233.05 g; W tym cukry: 90.19 g; Błonnik pok.: 13.30 g; Sól: 3.37 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 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 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.</u>) Papryka świeża 70 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>) Mix sałat 10 g	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.</u>) Papryka świeża 70 g Mix sałat 10 g	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.</u>) Papryka świeża 70 g Mix sałat 10 g	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.</u>) Papryka świeża 70 g Mix sałat 10 g	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 25 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.</u>) Pomidor b/skórki 25 g Mix sałat 10 g
II ŚN		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Mus z brzoskwiń 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml		Jabłko pieczone 150 g	
Obiad	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 100 g Dyńia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 100 g Dyńia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Brokuł gotowany* 100 g Dyńia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 100 g Brokuł gotowany* 100 g Dyńia duszona z olejem* 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (<u>MLE.</u>)	Rosół z makaronem () 150 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 80 g Potrawka drobiowa z warzywami * 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 50 g Dyńia duszona z olejem* 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 150 ml Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (<u>MLE.</u>)
PD	Jabłko pieczone 150 g				
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 70 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 70 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 70 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 70 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Płatki owsiane na mleku 150 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 25 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Salata zielona 10 g Pomidor b/skórki 25 g Woda mineralna niegazowana 250 ml
PN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)				
	Wartość energetyczna: 2529.82 kcal; Białko ogółem: 121.85 g; Tłuszcz: 98.12 g; Kw. tł. nasy.: 35.48 g; Węglowodany ogółem: 298.81 g; W tym cukry: 82.70 g; Błonnik pok.: 26.63 g; Sól: 6.91 g;	Wartość energetyczna: 2616.95 kcal; Białko ogółem: 136.59 g; Tłuszcz: 104.84 g; Kw. tł. nasy.: 36.14 g; Węglowodany ogółem: 290.81 g; W tym cukry: 50.46 g; Błonnik pok.: 27.00 g; Sól: 6.97 g;	Wartość energetyczna: 2713.95 kcal; Białko ogółem: 138.44 g; Tłuszcz: 104.37 g; Kw. tł. nasy.: 37.33 g; Węglowodany ogółem: 313.64 g; W tym cukry: 46.19 g; Błonnik pok.: 26.58 g; Sól: 8.02 g;	Wartość energetyczna: 2610.99 kcal; Białko ogółem: 126.82 g; Tłuszcz: 97.04 g; Kw. tł. nasy.: 35.85 g; Węglowodany ogółem: 318.05 g; W tym cukry: 82.52 g; Błonnik pok.: 26.54 g; Sól: 7.22 g;	Wartość energetyczna: 1482.94 kcal; Białko ogółem: 56.75 g; Tłuszcz: 44.21 g; Kw. tł. nasy.: 19.32 g; Węglowodany ogółem: 218.32 g; W tym cukry: 57.93 g; Błonnik pok.: 14.25 g; Sól: 3.30 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR VII Podstawowa/dorośli/	KRK- NAR VII A Podstawowa/Kobiety ciężarne	KRK- NAR VII B Podstawowa/Kobiety karmiące	KRK- NAR VIII Podstawowa/dzieci,młodzież 4-15 lat	KRK- NAR VIII A Podstawowa/dzieci 1-3 lat	
2024-07-29 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g	Płatki owsiane na mleku 150 ml (MLE, GLU OW, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (MLE, GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor b/skórki 25 g Sałata zielona 10 g
	II ŚN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml			Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (MLE.)	
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (MLE.) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (MLE.) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE.) Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (MLE.) Kompot owocowy* b/c 300 ml Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE.) Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pierogi leniwe. 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (MLE.) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ.)	Barszcz czerwony z ziemniakami () 150 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pierogi leniwe. 200 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Mus z jabłek () z/c 50 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (MLE.) Kompot owocowy* z/c 150 ml Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ.)
	PD	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ.)				
	Kolacja	Pomidorki koktajlowe 70 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Pomidorki koktajlowe 70 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Pomidorki koktajlowe 70 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Pomidorki koktajlowe 70 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Płatki owsiane na mleku 150 ml (MLE, GLU OW, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 40 g (MLE.) Pomidor b/skórki 25 g Sałata zielona 10 g Woda mineralna niegazowana 250 ml
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)				
	Wartość energetyczna: 2324.51 kcal; Białko ogółem: 80.75 g; Tłuszcz: 67.24 g; Kw. tł. nasy.: 35.51 g; Węglowodany ogółem: 359.93 g; W tym cukry: 96.71 g; Błonnik pok.: 25.09 g; Sól: 6.19 g;	Wartość energetyczna: 2428.75 kcal; Białko ogółem: 96.14 g; Tłuszcz: 75.59 g; Kw. tł. nasy.: 36.24 g; Węglowodany ogółem: 353.32 g; W tym cukry: 77.54 g; Błonnik pok.: 27.53 g; Sól: 6.38 g;	Wartość energetyczna: 2584.00 kcal; Białko ogółem: 97.02 g; Tłuszcz: 79.93 g; Kw. tł. nasy.: 37.76 g; Węglowodany ogółem: 381.17 g; W tym cukry: 77.41 g; Błonnik pok.: 27.41 g; Sól: 7.27 g;	Wartość energetyczna: 2607.31 kcal; Białko ogółem: 99.16 g; Tłuszcz: 76.43 g; Kw. tł. nasy.: 40.07 g; Węglowodany ogółem: 391.87 g; W tym cukry: 118.52 g; Błonnik pok.: 26.38 g; Sól: 6.47 g;	Wartość energetyczna: 1641.97 kcal; Białko ogółem: 61.72 g; Tłuszcz: 43.55 g; Kw. tł. nasy.: 20.62 g; Węglowodany ogółem: 253.54 g; W tym cukry: 82.06 g; Błonnik pok.: 11.45 g; Sól: 2.57 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR VII Podstawowa/dorośli/	KRK- NAR VII A Podstawowa/Kobiety ciężarne	KRK- NAR VII B Podstawowa/Kobiety karmiące	KRK- NAR VIII Podstawowa/dzieci,młodzież 4-15 lat	KRK- NAR VIII A Podstawowa/dzieci 1-3 lat
Śniadanie	Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Rukola 10 g Papryka świeża 70 g	Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Rukola 10 g Papryka świeża 70 g	Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Rukola 10 g Papryka świeża 70 g	Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Rukola 10 g Papryka świeża 70 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 10 g Kefir 2% tł 150 ml (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 25 g
II ŚN		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml		Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 150 ml	
Obiad	Jarzynowa z zacierką ()-podstawa 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Kotlet drobiowy panierowany 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy. () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Jarzynowa z zacierką ()-podstawa 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Kotlet drobiowy panierowany 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy. () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Koktajl bananowy 250 ml (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Jarzynowa z zacierką ()-podstawa 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Filet z kurczaka pieczony 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy. () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml Koktajl bananowy 250 ml (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g	Jarzynowa z zacierką ()-podstawa 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Kotlet drobiowy panierowany 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy. () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Koktajl bananowy 250 ml (<u>MLE</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g	Jarzynowa z zacierką dieta () 150 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 80 g Filet z kurczaka pieczony 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy. () 30 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew oprószana z olejem () 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 150 ml Koktajl bananowy 180 ml (<u>MLE</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) () 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)
PD	Banan 200 g				
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Blok drobiowy- wędlna dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Sałatka wiosenna () 100 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Blok drobiowy- wędlna dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Sałatka wiosenna () 100 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g (<u>MLE</u>) Blok drobiowy- wędlna dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Pomidor 70 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Blok drobiowy- wędlna dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Sałatka wiosenna () 100 g Sałata lodowa 20 g	Płatki jęczmienne na mleku 150 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Blok drobiowy- wędlna dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 25 g (<u>SOJ, MLE</u>) Pomidor b/skórki 25 g Sałata lodowa 10 g
PN	Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</u>)				
	Wartość energetyczna: 2359.13 kcal; Białko ogółem: 88.52 g; Tłuszcz: 80.75 g; Kw. tł. nasy.: 29.71 g; Węglowodany ogółem: 331.06 g; W tym cukry: 123.55 g; Błonnik pok.: 28.13 g; Sól: 6.20 g;	Wartość energetyczna: 2493.94 kcal; Białko ogółem: 111.16 g; Tłuszcz: 103.61 g; Kw. tł. nasy.: 40.77 g; Węglowodany ogółem: 292.80 g; W tym cukry: 83.95 g; Błonnik pok.: 29.32 g; Sól: 7.49 g;	Wartość energetyczna: 2444.62 kcal; Białko ogółem: 112.00 g; Tłuszcz: 95.40 g; Kw. tł. nasy.: 41.27 g; Węglowodany ogółem: 298.91 g; W tym cukry: 77.72 g; Błonnik pok.: 28.85 g; Sól: 8.19 g;	Wartość energetyczna: 2528.61 kcal; Białko ogółem: 94.33 g; Tłuszcz: 94.65 g; Kw. tł. nasy.: 32.82 g; Węglowodany ogółem: 335.35 g; W tym cukry: 127.20 g; Błonnik pok.: 26.39 g; Sól: 6.40 g;	Wartość energetyczna: 1421.57 kcal; Białko ogółem: 63.73 g; Tłuszcz: 41.37 g; Kw. tł. nasy.: 21.27 g; Węglowodany ogółem: 203.01 g; W tym cukry: 91.35 g; Błonnik pok.: 11.27 g; Sól: 3.18 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR VII Podstawowa/dorośli/	KRK- NAR VII A Podstawowa/Kobiety ciężarne	KRK- NAR VII B Podstawowa/Kobiety karmiące	KRK- NAR VIII Podstawowa/dzieci,młodzież 4-15 lat	KRK- NAR VIII A Podstawowa/dzieci 1-3 lat	
2024-07-31 środa	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Platki owsiane na mleku 150 ml (<u>MLE, GLU OW, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 25 g Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałata zielona 10 g
	II ŚN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Blok drobiowy- 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			Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 150 ml	
Obiad	Kapuśniak z kapusty białej () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pulpet wieprzowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi z olejem () 100 g Cukinia pieczona z olejem* 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Kapuśniak z kapusty białej () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pulpet wieprzowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi z olejem () 100 g Cukinia pieczona z olejem* 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pulpet wieprzowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi z olejem () 100 g Cukinia pieczona z olejem* 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pulpet wieprzowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi z olejem () 100 g Cukinia pieczona z olejem* 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Ziemniaczana () 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 80 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pulpet wieprzowy 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem* 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 150 ml Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
PD	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)					
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz szczeciński 80 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Sałatka szwedzka () 70 g (<u>GOR.</u>) Woda mineralna niegazowana 500 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g Woda mineralna niegazowana 500 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g (<u>MLE.</u>) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g Woda mineralna niegazowana 500 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 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 dodatkiem mięsa wp 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Sałatka szwedzka () 70 g (<u>GOR.</u>) Woda mineralna niegazowana 500 ml	Platki owsiane na mleku 150 ml (<u>MLE, GLU OW, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 25 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 25 g Woda mineralna niegazowana 500 ml	
PN	Banan 1szt. 1 szt					
	Wartość energetyczna: 2654.28 kcal; Białko ogółem: 93.15 g; Tłuszcz: 95.52 g; Kw. tł. nasy.: 38.64 g; Węglowodany ogółem: 372.53 g; W tym cukry: 125.98 g; Błonnik pok.: 34.64 g; Sól: 8.95 g;	Wartość energetyczna: 2592.73 kcal; Białko ogółem: 106.79 g; Tłuszcz: 84.90 g; Kw. tł. nasy.: 29.82 g; Węglowodany ogółem: 369.26 g; W tym cukry: 98.45 g; Błonnik pok.: 37.59 g; Sól: 7.63 g;	Wartość energetyczna: 2701.38 kcal; Białko ogółem: 106.28 g; Tłuszcz: 81.04 g; Kw. tł. nasy.: 30.05 g; Węglowodany ogółem: 404.75 g; W tym cukry: 95.18 g; Błonnik pok.: 36.42 g; Sól: 8.15 g;	Wartość energetyczna: 2627.79 kcal; Białko ogółem: 89.44 g; Tłuszcz: 79.61 g; Kw. tł. nasy.: 37.11 g; Węglowodany ogółem: 405.21 g; W tym cukry: 143.93 g; Błonnik pok.: 34.10 g; Sól: 8.35 g;	Wartość energetyczna: 1590.46 kcal; Białko ogółem: 56.60 g; Tłuszcz: 45.47 g; Kw. tł. nasy.: 19.46 g; Węglowodany ogółem: 246.28 g; W tym cukry: 103.48 g; Błonnik pok.: 15.55 g; Sól: 2.77 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR VII Podstawowa/dorośli/	KRK- NAR VII A Podstawowa/Kobiety ciężarne	KRK- NAR VII B Podstawowa/Kobiety karmiące	KRK- NAR VIII Podstawowa/dzieci,młodzież 4-15 lat	KRK- NAR VIII A Podstawowa/dzieci 1-3 lat
Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15g (MLE) Ser żółty 50g (MLE) Pomidor 70g Mix sałat 10g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 60g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15g (MLE) Twarożek 60g (MLE) Pomidor 70g Mix sałat 10g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15g (MLE) Twarożek 60g (MLE) Pomidor 70g Mix sałat 10g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15g (MLE) Twarożek 60g (MLE) Pomidor 70g Mix sałat 10g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 40g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10g (MLE) Twarożek 25g (MLE) Pomidor b/skórki 25g Mix sałat 10g
II ŚN		Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5g (MLE) Ser żółty 50g (MLE) Arbuz 150g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml		Arbuz 150g	
Obiad	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200g (GLU PSZ.) Sos boloński z mięsa wp () 150g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka z selera i jabłka z olejem () 100g (SEL.) Bukiet warzyw gotowanych (brokuł, marchew, fasola)* 100g (może zawierać: SEL.) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200g (GLU PSZ.) Sos boloński z mięsa wp () 150g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka z selera i jabłka z olejem () 100g (SEL.) Bukiet warzyw gotowanych (brokuł, marchew, fasola)* 100g (może zawierać: SEL.) Kompot owocowy* b/c 300 ml Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 150g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200g (GLU PSZ.) Sos boloński () -dieta 150g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z selera i jabłka z olejem () 100g (SEL.) Bukiet warzyw gotowanych (brokuł, marchew, fasola)* 100g (może zawierać: SEL.) Kompot owocowy* b/c 300 ml Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 150g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200g (GLU PSZ.) Sos boloński z mięsa wp () 150g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka z selera i jabłka z olejem () 100g (SEL.) Bukiet warzyw gotowanych (brokuł, marchew, fasola)* 100g (może zawierać: SEL.) Kompot owocowy* z/c 300 ml Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 150g (MLE)	Szpinakowa z ziemniakami () 150 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 80g (GLU PSZ.) Sos boloński () -dieta 100g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z selera i jabłka z olejem () 50g (SEL.) Bukiet warzyw gotowanych (brokuł, marchew, fasola)* 50g (może zawierać: SEL.) Kompot owocowy* z/c 150 ml Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 150g (MLE)
PD	Arbuz 150g				
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15g (MLE) Paszтет z fasoli () 80g (GLU PSZ, JAJ.) Ogórek kiszony 70g Sałata zielona 20g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 60g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15g (MLE) Paszтет z fasoli () 80g (GLU PSZ, JAJ.) Ogórek kiszony 70g Sałata zielona 20g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 20g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50g (MLE) Pomidor 70g Sałata zielona 20g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15g (MLE) Paszтет z fasoli () 80g (GLU PSZ, JAJ.) Ogórek kiszony 70g Sałata zielona 20g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Kasza manna na mleku 150 ml (GLU PSZ, MLE) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 40g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 25g (MLE) Pomidor b/skórki 25g Sałata zielona 10g Woda mineralna niegazowana 250 ml
PN	Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia-twaróg 120g 1 szt (MLE)				
	Wartość energetyczna: 2462.36 kcal; Białko ogółem: 88.12 g; Tłuszcz: 81.87 g; Kw. tł. nasy.: 36.48 g; Węglowodany ogółem: 359.06 g; W tym cukry: 109.27 g; Błonnik pok.: 32.80 g; Sól: 6.91 g;	Wartość energetyczna: 2599.51 kcal; Białko ogółem: 104.90 g; Tłuszcz: 89.56 g; Kw. tł. nasy.: 37.45 g; Węglowodany ogółem: 360.49 g; W tym cukry: 84.76 g; Błonnik pok.: 35.72 g; Sól: 6.97 g;	Wartość energetyczna: 2535.74 kcal; Białko ogółem: 107.29 g; Tłuszcz: 80.32 g; Kw. tł. nasy.: 36.39 g; Węglowodany ogółem: 359.86 g; W tym cukry: 83.67 g; Błonnik pok.: 30.07 g; Sól: 7.11 g;	Wartość energetyczna: 2474.09 kcal; Białko ogółem: 89.11 g; Tłuszcz: 70.53 g; Kw. tł. nasy.: 28.73 g; Węglowodany ogółem: 384.57 g; W tym cukry: 113.41 g; Błonnik pok.: 32.80 g; Sól: 5.97 g;	Wartość energetyczna: 1477.52 kcal; Białko ogółem: 58.98 g; Tłuszcz: 38.61 g; Kw. tł. nasy.: 18.78 g; Węglowodany ogółem: 227.05 g; W tym cukry: 87.81 g; Błonnik pok.: 12.13 g; Sól: 2.46 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 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	
2024-08-02 piątek	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Miód (25g) 2 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Miód (25g) 2 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Miód (25g) 2 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Miód (25g) 2 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g	Platki owsiane na mleku 150 ml (MLE, GLU OW.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek 25 g (MLE.) Miód (25g) 1 szt Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 25 g
		II ŚN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Pomidor 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml			Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 150 ml
	Obiad	Krupnik jęczmienny () 400 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ.) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Kotlet z ryby (Dorsz) 130 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Surówka z kapusty młodej z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Sałata zielona z jogurtem 50 g (MLE.)	Krupnik jęczmienny () 400 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ.) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Kotlet z ryby (Dorsz) 130 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Surówka z kapusty młodej z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Koktajl bananowy 250 ml (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Sałata zielona z jogurtem 50 g (MLE.)	Krupnik jęczmienny () 400 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ.) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 80 g (RYB.) Warzywa po grecku () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* b/c 300 ml Koktajl bananowy 250 ml (MLE.) Sałata zielona z jogurtem 50 g (MLE.)	Krupnik jęczmienny () 400 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ.) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Kotlet z ryby (Dorsz) 130 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Surówka z kapusty młodej z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Koktajl bananowy 250 ml (MLE.) Sałata zielona z jogurtem 50 g (MLE.)	Krupnik jęczmienny () 150 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ.) Ziemniaki młode gotowane () 80 g Pulpet z ryby (Dorsz) 60 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Warzywa po grecku () 50 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 150 ml Koktajl bananowy 180 ml (MLE.) Sałata zielona z jogurtem 50 g (MLE.)
	PD	Banan 200 g				
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g Szynka pieczona, łopatka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 20 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g Szynka pieczona, łopatka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 20 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g Szynka pieczona, łopatka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 20 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g Szynka pieczona, łopatka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 20 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Woda mineralna niegazowana 250 ml	Zacierka na mleku 150 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 25 g Woda mineralna niegazowana 250 ml
PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt					
	Wartość energetyczna: 2459.62 kcal; Białko ogółem: 93.80 g; Tłuszcz: 68.77 g; Kw. tł. nasy.: 27.94 g; Węglowodany ogółem: 378.73 g; W tym cukry: 114.46 g; Błonnik pok.: 31.82 g; Sól: 5.63 g;	Wartość energetyczna: 2468.21 kcal; Białko ogółem: 116.08 g; Tłuszcz: 77.91 g; Kw. tł. nasy.: 29.46 g; Węglowodany ogółem: 338.83 g; W tym cukry: 74.87 g; Błonnik pok.: 33.02 g; Sól: 6.65 g;	Wartość energetyczna: 2421.37 kcal; Białko ogółem: 111.12 g; Tłuszcz: 69.29 g; Kw. tł. nasy.: 29.92 g; Węglowodany ogółem: 351.94 g; W tym cukry: 76.03 g; Błonnik pok.: 32.50 g; Sól: 7.34 g;	Wartość energetyczna: 2569.25 kcal; Białko ogółem: 100.32 g; Tłuszcz: 72.61 g; Kw. tł. nasy.: 30.37 g; Węglowodany ogółem: 389.84 g; W tym cukry: 121.53 g; Błonnik pok.: 30.06 g; Sól: 5.94 g;	Wartość energetyczna: 1482.01 kcal; Białko ogółem: 59.48 g; Tłuszcz: 39.04 g; Kw. tł. nasy.: 19.65 g; Węglowodany ogółem: 227.43 g; W tym cukry: 81.27 g; Błonnik pok.: 14.56 g; Sól: 2.57 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 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	
2024-08-03 sobota	Sniadanie	Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Roszponka 10 g Pomidor 70 g	Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Roszponka 10 g Pomidor 70 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Roszponka 10 g Pomidor 70 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Roszponka 10 g Pomidor b/skórki 25 g	
	II ŚN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Dżem 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml			Jabłko 150 g	
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 350 g (<u>SEL.</u>) Buraczki oprószone () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Budyń o smaku śmietankowym z syropem o smaku malinowym 150 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa z warzywami () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki oprószone () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Budyń o smaku śmietankowym z syropem o smaku malinowym 150 g (<u>MLE</u>)	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa z warzywami () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki oprószone () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Budyń o smaku śmietankowym z syropem o smaku malinowym 150 g (<u>MLE</u>)	Koperkowa z ziemniakami () 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 80 g Potrawka drobiowa z warzywami () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki oprószone () 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml Budyń o smaku śmietankowym z syropem o smaku malinowym 150 g (<u>MLE</u>)	
	PD	Jabłko pieczone 150 g				
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 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 topatka 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 Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g (<u>MLE</u>) Szynka dębowa topatka 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 Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 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 topatka 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 Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 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 topatka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 25 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.</u>) Pasta z jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () (bez pieprzu) 25 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	
	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)				
		Wartość energetyczna: 2219.15 kcal; Białko ogółem: 81.32 g; Tłuszcz: 67.98 g; Kw. tł. nasy.: 26.99 g; Węglowodany ogółem: 332.37 g; W tym cukry: 99.34 g; Błonnik pok.: 30.87 g; Sól: 7.49 g;	Wartość energetyczna: 2229.24 kcal; Białko ogółem: 92.23 g; Tłuszcz: 65.87 g; Kw. tł. nasy.: 27.21 g; Węglowodany ogółem: 330.60 g; W tym cukry: 88.79 g; Błonnik pok.: 29.23 g; Sól: 6.56 g;	Wartość energetyczna: 2384.49 kcal; Białko ogółem: 93.11 g; Tłuszcz: 70.21 g; Kw. tł. nasy.: 28.73 g; Węglowodany ogółem: 358.46 g; W tym cukry: 88.66 g; Błonnik pok.: 29.11 g; Sól: 7.45 g;	Wartość energetyczna: 2277.20 kcal; Białko ogółem: 82.95 g; Tłuszcz: 63.41 g; Kw. tł. nasy.: 27.71 g; Węglowodany ogółem: 355.95 g; W tym cukry: 108.47 g; Błonnik pok.: 29.19 g; Sól: 7.06 g;	Wartość energetyczna: 1496.56 kcal; Białko ogółem: 58.98 g; Tłuszcz: 43.47 g; Kw. tł. nasy.: 19.87 g; Węglowodany ogółem: 223.89 g; W tym cukry: 86.45 g; Błonnik pok.: 15.20 g; Sól: 3.76 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR VII Podstawowa/dorośli/	KRK- NAR VII A Podstawowa/Kobiety ciężarne	KRK- NAR VII B Podstawowa/Kobiety karmiące	KRK- NAR VIII Podstawowa/dzieci,młodzież 4-15 lat	KRK- NAR VIII A Podstawowa/dzieci 1-3 lat
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Kalarepa 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Kalarepa 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 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>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 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>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Kalarepa 70 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 25 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 25 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>)
II ŚN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml			Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)	
Obiad	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Mizeria 100 g (<u>MLE.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Mizeria 100 g (<u>MLE.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml Kasza manna z jabłkiem prażonym 150 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Schab gotowany 80 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml Kasza manna z jabłkiem prażonym 150 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Mizeria 100 g (<u>MLE.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Kasza manna z jabłkiem prażonym 150 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Pomidorowa z zacierką () 150 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 80 g Gulasz wieprzowy- dieta 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 50 g (<u>SEL.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 150 ml Kasza manna z jabłkiem prażonym 150 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
PD	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)				
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłka prażone b/c 100 g Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłka prażone b/c 100 g Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłka prażone b/c 100 g Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłka prażone b/c 100 g Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku 150 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 25 g (<u>MLE.</u>) Jabłka prażone b/c 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 25 g Woda mineralna niegazowana 250 ml
PN	Mus drugie śniadanie jaglanka + mus 100g 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ.</u>)				
	Wartość energetyczna: 2241.91 kcal; Białko ogółem: 94.31 g; Tłuszcz: 68.51 g; Kw. tł. nasy.: 25.30 g; Węglowodany ogółem: 321.76 g; W tym cukry: 71.95 g; Błonnik pok.: 28.36 g; Sól: 5.77 g;	Wartość energetyczna: 2158.92 kcal; Białko ogółem: 105.62 g; Tłuszcz: 72.26 g; Kw. tł. nasy.: 25.40 g; Węglowodany ogółem: 285.05 g; W tym cukry: 56.28 g; Błonnik pok.: 31.00 g; Sól: 6.31 g;	Wartość energetyczna: 2170.21 kcal; Białko ogółem: 108.42 g; Tłuszcz: 65.35 g; Kw. tł. nasy.: 25.55 g; Węglowodany ogółem: 302.66 g; W tym cukry: 58.64 g; Błonnik pok.: 33.25 g; Sól: 7.47 g;	Wartość energetyczna: 2355.14 kcal; Białko ogółem: 99.26 g; Tłuszcz: 70.66 g; Kw. tł. nasy.: 26.52 g; Węglowodany ogółem: 341.23 g; W tym cukry: 83.31 g; Błonnik pok.: 28.85 g; Sól: 5.91 g;	Wartość energetyczna: 1559.94 kcal; Białko ogółem: 64.18 g; Tłuszcz: 50.06 g; Kw. tł. nasy.: 20.35 g; Węglowodany ogółem: 218.83 g; W tym cukry: 62.12 g; Błonnik pok.: 15.84 g; Sól: 3.07 g;

Oznaczenia alergenów:

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