Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 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
2024-07-08 poniedziałek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (***GLU PSZ, MLE,***) 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,***) Filet zapiekany drobiowy 50 g (***MLE,***) Ogórek świeży 70 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Kasza manna na mleku 400 ml (***GLU PSZ, MLE,***) 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,***) Filet zapiekany drobiowy 50 g (***MLE,***) Ogórek świeży 70 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Kasza manna na mleku 400 ml (***GLU PSZ, MLE,***) 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,***) Filet zapiekany drobiowy 50 g (***MLE,***) Ogórek świeży 70 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Kasza manna na mleku 400 ml (***GLU PSZ, MLE,***) 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,***) Filet zapiekany drobiowy 50 g (***MLE,***) Ogórek świeży 70 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Kasza manna na mleku 150 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Bułka pszenna długa krojona 40 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Filet zapiekany drobiowy 25 g (***MLE,***) Pomidor b/skórki 25 g Woda mineralna niegazowana 250 ml
	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		Galaretka o smaku cytrynowym 150 g	
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami () 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Naleśniki z serem 200 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***)	Fasolowa z ziemniakami () 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Naleśniki z serem 200 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Ciasto drożdżowe 50 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,***) Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (***MLE,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami ( ) 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Naleśniki z serem 200 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Ciasto drożdżowe 50 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,***) Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (***MLE,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Fasolowa z ziemniakami () 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Naleśniki z serem 200 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (***MLE,***) Biszkopty b/m 30 g (***GLU PSZ, JAJ, SOJ,***)	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami ( ) 150 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron 80 g (***GLU PSZ,***) Twaróg półtłusty 30 g (***MLE,***) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy* z/c 150 ml Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (***MLE,***) Biszkopty b/m 30 g (***GLU PSZ, JAJ, SOJ,***)
	Kolacja	Rukola 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,***) Polędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 20 g (***SOJ, MLE,***) Pomidor 70 g	Rukola 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,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Polędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 20 g (***SOJ, MLE,***) Pomidor 70 g	Rukola 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,***) Polędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 20 g (***SOJ, MLE,***) Pomidor 70 g	Rukola 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,***) Polędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 20 g (***SOJ, MLE,***) Pomidor 70 g	Rukola 10 g Kasza manna na mleku 150 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Pomidor b/skórki 25 g Sałata zielona 10 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2355.98 kcal; Białko ogółem: 97.17 g; Tłuszcz: 64.69 g; Kw. tł. nasy.: 29.66 g; Węglowodany ogółem: 358.98 g; W tym cukry: 109.91 g; Błonnik pok.: 25.67 g; Sól: 5.40 g;	Wartość energetyczna: 2653.36 kcal; Białko ogółem: 113.92 g; Tłuszcz: 78.07 g; Kw. tł. nasy.: 31.26 g; Węglowodany ogółem: 387.77 g; W tym cukry: 105.16 g; Błonnik pok.: 30.14 g; Sól: 5.81 g;	Wartość energetyczna: 2665.53 kcal; Białko ogółem: 107.23 g; Tłuszcz: 77.95 g; Kw. tł. nasy.: 33.08 g; Węglowodany ogółem: 394.42 g; W tym cukry: 104.99 g; Błonnik pok.: 24.07 g; Sól: 6.70 g;	Wartość energetyczna: 2574.73 kcal; Białko ogółem: 102.13 g; Tłuszcz: 66.82 g; Kw. tł. nasy.: 29.79 g; Węglowodany ogółem: 403.33 g; W tym cukry: 113.61 g; Błonnik pok.: 25.67 g; Sól: 5.37 g;	Wartość energetyczna: 1498.27 kcal; Białko ogółem: 56.99 g; Tłuszcz: 38.55 g; Kw. tł. nasy.: 19.88 g; Węglowodany ogółem: 235.29 g; W tym cukry: 66.97 g; Błonnik pok.: 9.18 g; Sól: 2.30 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 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
2024-07-09 wtorek	Śniadanie	Kefir 2% tł 200 ml (***MLE.***) 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.***) Miód (25g) 2 szt Twarożek 60 g (***MLE.***) Pomidorki koktajlowe 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml Roszponka 10 g	Kefir 2% tł 200 ml (***MLE.***) 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.***) Miód (25g) 2 szt Twarożek 60 g (***MLE.***) Pomidorki koktajlowe 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Kefir 2% tł 200 ml (***MLE.***) 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 Pomidorki koktajlowe 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Kefir 2% tł 200 ml (***MLE.***) 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.***) Miód (25g) 2 szt Twarożek 60 g (***MLE.***) Pomidorki koktajlowe 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE.***) Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.***) Bułka pszenna długa krojona 40 g (***GLU PSZ.***) Masło extra 82% 10 g (***MLE.***) Miód (25g) 1 szt Twarożek 60 g (***MLE.***) Pomidor b/skórki 25 g Woda mineralna niegazowana 250 ml
	II ŚN		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT.***) Masło extra 82% 5 g (***MLE.***) Polędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (***SOJ, MLE.***) Jabłko 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml		Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g
	Obiad	Szczawiowa z ziemniakami () 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL.***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ.***) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos meksykański 100 g (***GLU PSZ.***) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Surówka z pora i jabłka () 100 g (***MLE.***) Jabłko 150 g	Brokułowa z ziemniakami ( ) 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL.***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ.***) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos meksykański 100 g (***GLU PSZ.***) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (***MLE.***) Biszkopty b/m 30 g (***GLU PSZ, JAJ, SOJ.***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Surówka z pora i jabłka () 100 g (***MLE.***)	Brokułowa z ziemniakami ( ) 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL.***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ.***) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos własny () 100 ml (***GLU PSZ, SEL.***) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (***MLE.***) Biszkopty b/m 30 g (***GLU PSZ, JAJ, SOJ.***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (***GLU PSZ, SEL.***)	Szczawiowa z ziemniakami () 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL.***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ.***) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos meksykański 100 g (***GLU PSZ.***) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml Surówka z pora i jabłka () 100 g (***MLE.***)	Brokułowa z ziemniakami ( ) 150 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL.***) Kasza jęczmienna/sypko 80 g (***GLU JĘCZ.***) Klopsik wieprzowy 60 g (***GLU PSZ, JAJ.***) Sos własny () 30 ml (***GLU PSZ, SEL.***) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml Seler z pietruszką gotowany z olejem () 50 g (***GLU PSZ, SEL.***)
	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.***) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatk mięsa wp 50 g (***SOJ, MLE.***) Sałatka wiosenna () 100 g Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 60 g (***GLU PSZ.***) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (***MLE.***) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatk mięsa wp 50 g (***SOJ, MLE.***) Sałatka wiosenna () 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT.***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ.***) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g (***MLE.***) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatk mięsa wp 50 g (***SOJ, MLE.***) Sałatka wiosenna () 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Sałata zielona 20 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.***) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatk mięsa wp 50 g (***SOJ, MLE.***) Sałatka wiosenna () 100 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (***GLU PSZ.***) Masło extra 82% 10 g (***MLE.***) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatk mięsa wp 25 g (***SOJ, MLE.***) Pomidor b/skórki 25 g Zacierka na mleku 150 ml (***GLU PSZ, JAJ, MLE.***) Sałata zielona 10 g
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2238.93 kcal; Białko ogółem: 88.57 g; Tłuszcz: 56.01 g; Kw. tł. nasy.: 26.24 g; Węglowodany ogółem: 357.47 g; W tym cukry: 88.77 g; Błonnik pok.: 33.57 g; Sól: 6.52 g;	Wartość energetyczna: 2424.98 kcal; Białko ogółem: 105.09 g; Tłuszcz: 65.83 g; Kw. tł. nasy.: 27.35 g; Węglowodany ogółem: 367.49 g; W tym cukry: 66.68 g; Błonnik pok.: 37.38 g; Sól: 6.94 g;	Wartość energetyczna: 2567.10 kcal; Białko ogółem: 104.15 g; Tłuszcz: 70.89 g; Kw. tł. nasy.: 28.28 g; Węglowodany ogółem: 393.21 g; W tym cukry: 66.11 g; Błonnik pok.: 37.97 g; Sól: 7.82 g;	Wartość energetyczna: 2347.88 kcal; Białko ogółem: 88.58 g; Tłuszcz: 56.11 g; Kw. tł. nasy.: 26.36 g; Węglowodany ogółem: 384.70 g; W tym cukry: 108.21 g; Błonnik pok.: 34.05 g; Sól: 6.55 g;	Wartość energetyczna: 1546.09 kcal; Białko ogółem: 58.47 g; Tłuszcz: 43.58 g; Kw. tł. nasy.: 19.43 g; Węglowodany ogółem: 235.82 g; W tym cukry: 76.80 g; Błonnik pok.: 18.10 g; Sól: 2.59 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 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
2024-07-10 środa	Śniadanie	Płatki 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,***) Szynka pieczona, łopatka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (***GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR,***) Mix sałat 10 g Pomidor 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Płatki 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,***) Szynka pieczona, łopatka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (***GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR,***) Mix sałat 10 g Pomidor 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Płatki 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,***) Szynka pieczona, łopatka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (***GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR,***) Mix sałat 10 g Pomidor 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	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,***) Szynka pieczona, łopatka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (***GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR,***) Mix sałat 10 g Płatki owsiane na mleku 400 ml (***MLE, GLU OW,***) Pomidor 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Bułka pszenna długa krojona 40 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Szynka pieczona, łopatka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 25 g (***GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR,***) Mix sałat 10 g Płatki owsiane na mleku 150 ml (***MLE, GLU OW,***) Pomidor b/skórki 25 g Woda mineralna niegazowana 250 ml
	II ŚN		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Ser żółty 50 g (***MLE,***) Pomidor 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml		Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (***MLE,***)	
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem () 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 80 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos pietruszkowy. () 100 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Surówka z marchwi i chrzanu () 100 g (***MLE, S02,***) Kompot owocowy* z/c 300 ml Fasolka szparagowa z wody* 100 g Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (***MLE,***)	Pieczarkowa z makaronem () 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 80 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos pietruszkowy. () 100 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Surówka z marchwi i chrzanu () 100 g (***MLE, S02,***) Kompot owocowy* b/c 300 ml Budyń o smaku waniliowym z syropem o smaku malinowym 150 ml (***MLE,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Fasolka szparagowa z wody* 100 g	Jarzynowa z makaronem dieta ( ) 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 80 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos pietruszkowy. () 100 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Marchew oprószana z olejem () 100 g (***GLU PSZ,***) Kompot owocowy* b/c 300 ml Budyń o smaku waniliowym z syropem o smaku malinowym 150 ml (***MLE,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Fasolka szparagowa z wody* 100 g	Jarzynowa z makaronem dieta ( ) 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 80 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos pietruszkowy. () 100 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Surówka z marchwi () 100 g (***MLE,***) Kompot owocowy* z/c 300 ml Budyń o smaku waniliowym z syropem o smaku malinowym 150 ml (***MLE,***) Fasolka szparagowa z wody* 100 g	Jarzynowa z makaronem dieta ( ) 150 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki młode gotowane () 80 g Pulpet drobiowy 60 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos pietruszkowy. () 30 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Marchew oprószana z olejem () 50 g (***GLU PSZ,***) Kompot owocowy* z/c 150 ml Budyń o smaku waniliowym z syropem o smaku malinowym 150 ml (***MLE,***) Fasolka szparagowa z wody* 100 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,***) Paprykarz szczeciński 80 g (***RYB, SOJ,***) Ogórek świeży 70 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 60 g (***GLU PSZ,***) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (***MLE,***) Polędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (***SOJ, MLE,***) Ogórek świeży 70 g Sałata zielona 20 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,***) Polędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (***SOJ, MLE,***) Ogórek świeży 70 g Sałata zielona 20 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,***) Paprykarz szczeciński 80 g (***RYB, SOJ,***) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Polędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 25 g (***SOJ, MLE,***) Pomidor b/skórki 25 g Kasza kukurydziana na mleku 150 ml (***MLE,***) Sałata zielona 10 g
	PN	Banan 1szt. 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2317.68 kcal; Białko ogółem: 87.96 g; Tłuszcz: 68.37 g; Kw. tł. nasy.: 29.52 g; Węglowodany ogółem: 353.51 g; W tym cukry: 132.48 g; Błonnik pok.: 28.94 g; Sól: 7.22 g;	Wartość energetyczna: 2357.39 kcal; Białko ogółem: 104.75 g; Tłuszcz: 79.19 g; Kw. tł. nasy.: 38.38 g; Węglowodany ogółem: 325.20 g; W tym cukry: 104.95 g; Błonnik pok.: 31.95 g; Sól: 8.20 g;	Wartość energetyczna: 2501.55 kcal; Białko ogółem: 104.03 g; Tłuszcz: 84.80 g; Kw. tł. nasy.: 38.94 g; Węglowodany ogółem: 349.16 g; W tym cukry: 102.93 g; Błonnik pok.: 31.65 g; Sól: 9.48 g;	Wartość energetyczna: 2421.00 kcal; Białko ogółem: 91.74 g; Tłuszcz: 69.84 g; Kw. tł. nasy.: 30.23 g; Węglowodany ogółem: 372.54 g; W tym cukry: 142.64 g; Błonnik pok.: 30.27 g; Sól: 7.72 g;	Wartość energetyczna: 1553.98 kcal; Białko ogółem: 61.12 g; Tłuszcz: 42.15 g; Kw. tł. nasy.: 20.53 g; Węglowodany ogółem: 240.10 g; W tym cukry: 107.01 g; Błonnik pok.: 14.95 g; Sól: 3.80 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 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
2024-07-11 czwartek	Śniadanie	Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE,***) 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 topiony 50 g (***MLE,***) Papryka świeża 70 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE,***) 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,***) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (***MLE,***) Papryka świeża 70 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE,***) 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,***) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (***MLE,***) Papryka świeża 70 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE,***) 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 topiony 50 g (***MLE,***) Papryka świeża 70 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Bułka pszenna długa krojona 40 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 40 g (***MLE,***) Pomidor b/skórki 25 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE,***) Sałata zielona 10 g Woda mineralna niegazowana 250 ml
	II ŚN		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Sałata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Szynka dębowa łopatka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (***SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR,***)		Biszkopty b/m 30 g (***GLU PSZ, JAJ, SOJ,***)	
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami ( ) 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Fasolka po bretońsku 350 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR,***) Jabłko 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Galaretka o smaku cytrynowym 150 g	Barszcz biały z ziemniakami ( ) 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,***) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g (***SEL, GLU JĘCZ,***) Sos pomidorowy 100 ml (***GLU PSZ,***) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Galaretka o smaku cytrynowym 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana ( ) 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g (***SEL, GLU JĘCZ,***) Sos pomidorowy 100 ml (***GLU PSZ,***) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Galaretka o smaku cytrynowym 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami ( ) 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,***) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g (***SEL, GLU JĘCZ,***) Sos pomidorowy 100 ml (***GLU PSZ,***) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Galaretka o smaku cytrynowym 150 g	Barszcz biały z ziemniakami ( ) 150 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,***) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 150 g (***SEL, GLU JĘCZ,***) Sos pomidorowy 30 ml (***GLU PSZ,***) 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 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,***) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	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,***) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 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,***) Szynka pieczona, łopatka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (***GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR,***) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 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,***) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Szynka pieczona, łopatka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 25 g (***GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR,***) Pomidor b/skórki 25 g Płatki owsiane na mleku 150 ml (***MLE, GLU OW,***) Sałata zielona 10 g
	PN	Mus drugie śniadanie jaglanka + mus 100g 1 szt (***może zawierać: GLU PSZ,***)				
		Wartość energetyczna: 2305.26 kcal; Białko ogółem: 74.38 g; Tłuszcz: 71.07 g; Kw. tł. nasy.: 34.11 g; Węglowodany ogółem: 359.42 g; W tym cukry: 83.55 g; Błonnik pok.: 37.09 g; Sól: 9.11 g;	Wartość energetyczna: 2185.34 kcal; Białko ogółem: 92.55 g; Tłuszcz: 80.92 g; Kw. tł. nasy.: 26.86 g; Węglowodany ogółem: 288.56 g; W tym cukry: 48.65 g; Błonnik pok.: 35.35 g; Sól: 7.21 g;	Wartość energetyczna: 2350.94 kcal; Białko ogółem: 93.57 g; Tłuszcz: 85.24 g; Kw. tł. nasy.: 27.64 g; Węglowodany ogółem: 319.26 g; W tym cukry: 47.96 g; Błonnik pok.: 34.73 g; Sól: 8.10 g;	Wartość energetyczna: 2334.04 kcal; Białko ogółem: 79.76 g; Tłuszcz: 82.25 g; Kw. tł. nasy.: 33.52 g; Węglowodany ogółem: 333.61 g; W tym cukry: 77.80 g; Błonnik pok.: 32.24 g; Sól: 6.80 g;	Wartość energetyczna: 1392.65 kcal; Białko ogółem: 50.90 g; Tłuszcz: 44.19 g; Kw. tł. nasy.: 17.16 g; Węglowodany ogółem: 203.53 g; W tym cukry: 50.09 g; Błonnik pok.: 14.19 g; Sól: 2.51 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 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
2024-07-12 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (***GLU PSZ, MLE,***) 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,***) Arbuz 150 g Sałata strzępiasta czerwona 10 g	Kasza manna na mleku 400 ml (***GLU PSZ, MLE,***) 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,***) Arbuz 150 g Sałata strzępiasta czerwona 10 g	Kasza manna na mleku 400 ml (***GLU PSZ, MLE,***) 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,***) Arbuz 150 g Sałata strzępiasta czerwona 10 g	Kasza manna na mleku 400 ml (***GLU PSZ, MLE,***) 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,***) Arbuz 150 g Sałata strzępiasta czerwona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Bułka pszenna długa krojona 40 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Twarożek 25 g (***MLE,***) Arbuz 150 g Kasza manna na mleku 150 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Sałata strzępiasta czerwona 10 g
	II ŚN		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Filet zapiekany drobiowy 50 g (***MLE,***) 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 (***GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,***) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Ryba smażona (Dorsz) 110 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB,***) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (***SEL,***) Kompot owocowy* z/c 300 ml Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 100 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (***MLE,***)	Szpinakowa z zacierką ( ) 400 ml (***GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,***) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Ryba smażona (Dorsz) 110 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB,***) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (***SEL,***) Kompot owocowy* b/c 300 ml Galaretka jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (***MLE,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 100 g	Szpinakowa z zacierką ( ) 400 ml (***GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,***) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Dorsz) 80 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB,***) Sos koperkowy. () 100 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 100 g (***GLU PSZ, SEL,***) Kompot owocowy* b/c 300 ml Galaretka jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (***MLE,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Sałata zielona z kefirem 50 g (***MLE,***)	Szpinakowa z zacierką ( ) 400 ml (***GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,***) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Ryba smażona (Dorsz) 110 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB,***) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (***SEL,***) Kompot owocowy* z/c 300 ml Galaretka jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (***MLE,***) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 100 g	Szpinakowa z zacierką ( ) 150 ml (***GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,***) Ziemniaki młode gotowane () 80 g Pieczeń z ryby mielonej (Dorsz) 60 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB,***) Sos koperkowy. () 30 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 50 g (***GLU PSZ, SEL,***) Kompot owocowy* z/c 150 ml Galaretka jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (***MLE,***) Sałata zielona z kefirem 50 g (***MLE,***)
	Kolacja	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,***) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g Szynka dębowa łopatka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 20 g (***SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, 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,***) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g Szynka dębowa łopatka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 20 g (***SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, 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,***) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g Szynka dębowa łopatka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 20 g (***SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, 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,***) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g Szynka dębowa łopatka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 20 g (***SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR,***)	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 40 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Pomidor b/skórki 25 g Sałata zielona 10 g
	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (***GLU PSZ, JAJ,***)				
		Wartość energetyczna: 2448.01 kcal; Białko ogółem: 96.35 g; Tłuszcz: 79.16 g; Kw. tł. nasy.: 29.15 g; Węglowodany ogółem: 349.23 g; W tym cukry: 107.76 g; Błonnik pok.: 28.21 g; Sól: 6.32 g;	Wartość energetyczna: 2495.27 kcal; Białko ogółem: 113.79 g; Tłuszcz: 83.09 g; Kw. tł. nasy.: 28.08 g; Węglowodany ogółem: 336.58 g; W tym cukry: 77.23 g; Błonnik pok.: 31.48 g; Sól: 7.05 g;	Wartość energetyczna: 2448.16 kcal; Białko ogółem: 109.06 g; Tłuszcz: 72.89 g; Kw. tł. nasy.: 29.28 g; Węglowodany ogółem: 351.13 g; W tym cukry: 70.74 g; Błonnik pok.: 27.38 g; Sól: 7.76 g;	Wartość energetyczna: 2596.31 kcal; Białko ogółem: 98.03 g; Tłuszcz: 77.78 g; Kw. tł. nasy.: 28.99 g; Węglowodany ogółem: 387.60 g; W tym cukry: 123.90 g; Błonnik pok.: 28.53 g; Sól: 6.33 g;	Wartość energetyczna: 1578.03 kcal; Białko ogółem: 60.16 g; Tłuszcz: 41.20 g; Kw. tł. nasy.: 18.52 g; Węglowodany ogółem: 246.12 g; W tym cukry: 85.72 g; Błonnik pok.: 11.14 g; Sól: 2.73 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 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
2024-07-13 sobota	Śniadanie	Kefir 2% tł 200 ml (***MLE,***) 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,***) Pasztet z soczewicy () 80 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Kefir 2% tł 200 ml (***MLE,***) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Chleb Graham 60 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Pasztet z soczewicy () 80 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Kefir 2% tł 200 ml (***MLE,***) Kawa zbożowa z mlekiem/p 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,***) Polędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (***SOJ, MLE,***) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE,***) Kawa zbożowa z mlekiem/p 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,***) Pasztet z soczewicy () 80 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Bułka pszenna długa krojona 40 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Polędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 25 g (***SOJ, MLE,***) Pomidor b/skórki 25 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE,***) 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,***) Banan 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml		Biszkopty b/m 30 g (***GLU PSZ, JAJ, SOJ,***)	
	Obiad	Koperkowa z ryżem ( ) 400 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Kaszanka wp z cebulką 100 g (***GOR,***) Kapusta zasmażana () 100 g (***GLU PSZ,***) Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Banan 200 g	Koperkowa z ryżem ( ) 400 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (***GLU PSZ,***) Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Budyń o smaku śmietankowym z syropem o smaku malinowym 150 g (***MLE,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g		Koperkowa z ryżem ( ) 400 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (***GLU PSZ,***) Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Budyń o smaku śmietankowym z syropem o smaku malinowym 150 g (***MLE,***) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g	Koperkowa z ryżem ( ) 150 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki młode gotowane () 80 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (***GLU PSZ,***) Buraczki gotowane drobno tarte () 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml Budyń o smaku śmietankowym z syropem o smaku malinowym 150 g (***MLE,***) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 50 g
	Kolacja	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,***) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatk mięsa wp 50 g (***SOJ, MLE,***) Ogórek świeży 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 (***GLU PSZ,***) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (***MLE,***) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatk mięsa wp 50 g (***SOJ, MLE,***) Ogórek świeży 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 (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g (***MLE,***) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatk mięsa wp 50 g (***SOJ, MLE,***) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym (bez pieprzu) () 70 g (***SEL,***) Sałata zielona 20 g	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,***) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatk mięsa wp 50 g (***SOJ, MLE,***) Ogórek świeży 70 g Sałata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatk mięsa wp 25 g (***SOJ, MLE,***) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym (bez pieprzu) () 50 g (***SEL,***) Płatki jęczmienne na mleku 150 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) Sałata zielona 10 g
	PN	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (***może zawierać: MLE,***)				
		Wartość energetyczna: 2239.87 kcal; Białko ogółem: 69.00 g; Tłuszcz: 69.94 g; Kw. tł. nasy.: 26.84 g; Węglowodany ogółem: 346.37 g; W tym cukry: 124.51 g; Błonnik pok.: 31.75 g; Sól: 7.58 g;	Wartość energetyczna: 2336.86 kcal; Białko ogółem: 99.63 g; Tłuszcz: 77.83 g; Kw. tł. nasy.: 29.32 g; Węglowodany ogółem: 323.01 g; W tym cukry: 94.00 g; Błonnik pok.: 33.23 g; Sól: 6.08 g;	Wartość energetyczna: 2301.77 kcal; Białko ogółem: 97.28 g; Tłuszcz: 72.88 g; Kw. tł. nasy.: 30.43 g; Węglowodany ogółem: 327.29 g; W tym cukry: 96.30 g; Błonnik pok.: 32.43 g; Sól: 8.12 g;	Wartość energetyczna: 2323.48 kcal; Białko ogółem: 87.55 g; Tłuszcz: 72.39 g; Kw. tł. nasy.: 27.90 g; Węglowodany ogółem: 341.11 g; W tym cukry: 97.74 g; Błonnik pok.: 28.61 g; Sól: 6.02 g;	Wartość energetyczna: 1544.83 kcal; Białko ogółem: 66.59 g; Tłuszcz: 50.97 g; Kw. tł. nasy.: 21.64 g; Węglowodany ogółem: 208.24 g; W tym cukry: 70.59 g; Błonnik pok.: 12.37 g; Sól: 3.65 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 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
2024-07-14 niedziela	Śniadanie	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,***) Jabłko 150 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (***MLE,***) Roszponka 10 g	Chleb Graham 60 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Ser żółty 50 g (***MLE,***) Jabłko 150 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (***MLE,***) Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	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,***) Jabłko 150 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (***MLE,***) Roszponka 10 g	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,***) Papryka konserwowa 70 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (***MLE,***) Roszponka 10 g	Bułka pszenna długa krojona 40 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Twarożek 25 g (***MLE,***) Jabłko pieczone 150 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (***MLE,***) Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Roszponka 10 g
	II ŚN		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatk mięsa wp 50 g (***SOJ, MLE,***) Sałata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml		Serek homo o smaku wanilinowym 150 g (***MLE,***)	
	Obiad	Rosół z makaronem () 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (***SEL,***) Serek homo o smaku wanilinowym 150 g (***MLE,***)	Rosół z makaronem () 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (***SEL,***) Serek homo o smaku wanilinowym 150 g (***MLE,***)	Rosół z makaronem () 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Marchew gotowana z olejem () 100 g Serek homo o smaku wanilinowym 150 g (***MLE,***)	Rosół z makaronem () 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 150 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (***SEL,***)	Rosół z makaronem () 150 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki młode gotowane () 80 g Potrawka drobiowa z warzywami () 150 g (***GLU PSZ, SEL,***) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 50 g (***SEL,***) Kompot owocowy* z/c 150 ml Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 150 ml Marchew gotowana z olejem () 50 g
	Kolacja	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 dębowa łopatka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (***SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR,***) 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 (***GLU PSZ,***) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (***MLE,***) Szynka dębowa łopatka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (***SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR,***) 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 (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g (***MLE,***) Szynka dębowa łopatka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (***SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR,***) 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 (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynka dębowa łopatka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (***SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR,***) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml 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 dębowa łopatka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 30 g (***SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR,***) Pomidor b/skórki 25 g Kasza kukurydziana na mleku 150 ml (***MLE,***) Sałata zielona 10 g
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2586.00 kcal; Białko ogółem: 139.12 g; Tłuszcz: 106.71 g; Kw. tł. nasy.: 42.06 g; Węglowodany ogółem: 279.39 g; W tym cukry: 81.75 g; Błonnik pok.: 29.71 g; Sól: 7.79 g;	Wartość energetyczna: 2581.20 kcal; Białko ogółem: 148.43 g; Tłuszcz: 113.38 g; Kw. tł. nasy.: 41.67 g; Węglowodany ogółem: 255.84 g; W tym cukry: 53.37 g; Błonnik pok.: 33.01 g; Sól: 8.73 g;	Wartość energetyczna: 2748.51 kcal; Białko ogółem: 148.64 g; Tłuszcz: 114.90 g; Kw. tł. nasy.: 43.02 g; Węglowodany ogółem: 293.52 g; W tym cukry: 63.89 g; Błonnik pok.: 32.27 g; Sól: 9.46 g;	Wartość energetyczna: 2644.65 kcal; Białko ogółem: 139.23 g; Tłuszcz: 107.28 g; Kw. tł. nasy.: 42.33 g; Węglowodany ogółem: 292.26 g; W tym cukry: 86.81 g; Błonnik pok.: 28.59 g; Sól: 8.32 g;	Wartość energetyczna: 1552.57 kcal; Białko ogółem: 74.95 g; Tłuszcz: 44.15 g; Kw. tł. nasy.: 18.02 g; Węglowodany ogółem: 220.59 g; W tym cukry: 87.26 g; Błonnik pok.: 20.68 g; Sól: 3.36 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 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
2024-07-15 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml (***MLE, GLU OW,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatk mięsa wp 50 g (***SOJ, MLE,***) Ogórek świeży 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (***MLE, GLU OW,***) Chleb Graham 60 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatk mięsa wp 50 g (***SOJ, MLE,***) Ogórek świeży 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (***MLE, GLU OW,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatk mięsa wp 50 g (***SOJ, MLE,***) Ogórek świeży 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (***MLE, GLU OW,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatk mięsa wp 50 g (***SOJ, MLE,***) Ogórek świeży 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 40 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatk mięsa wp 25 g (***SOJ, MLE,***) Pomidor b/skórki 25 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Płatki owsiane na mleku 150 ml (***MLE, GLU OW,***) Sałata zielona 10 g
	II ŚN		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Twarożek 50 g (***MLE,***) Arbuz 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml		Arbuz 150 g	
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej () 400 ml (***GLU PSZ, SEL, GOR,***) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (***MLE,***) Mus z jabłek () z/c 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Kapuśniak z kapusty białej () 400 ml (***GLU PSZ, SEL, GOR,***) Racuchy z twarogiem 250 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Mus z jabłek () z/c 150 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (***MLE,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami ( ) 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (***MLE,***) Kompot owocowy* b/c 300 ml Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (***MLE,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami ( ) 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Racuchy z twarogiem 250 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Mus z jabłek () z/c 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (***MLE,***)	Wielowarzywna z ziemniakami ( ) 150 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko 80 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (***MLE,***) Kompot owocowy* z/c 150 ml Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (***MLE,***)
	PD	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (***MLE,***)				
	Kolacja	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,***) Pasta z twarogu i rzodkiewki 70 g (***MLE,***) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Chleb Graham 60 g (***GLU PSZ,***) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (***MLE,***) Pasta z twarogu i rzodkiewki 70 g (***MLE,***) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Pomidor 70 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g (***MLE,***) Pasta z twarogu i rzodkiewki 70 g (***MLE,***) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml 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,***) Pasta z twarogu i rzodkiewki 70 g (***MLE,***) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Płatki owsiane na mleku 150 ml (***MLE, GLU OW,***) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Pasta z twarogu z koperkiem 25 g (***MLE,***) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 25 g
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (***może zawierać: MLE,***)				
		Wartość energetyczna: 2177.77 kcal; Białko ogółem: 72.21 g; Tłuszcz: 59.94 g; Kw. tł. nasy.: 29.49 g; Węglowodany ogółem: 347.24 g; W tym cukry: 97.87 g; Błonnik pok.: 25.28 g; Sól: 5.43 g;	Wartość energetyczna: 2646.03 kcal; Białko ogółem: 99.86 g; Tłuszcz: 88.34 g; Kw. tł. nasy.: 33.31 g; Węglowodany ogółem: 374.73 g; W tym cukry: 125.56 g; Błonnik pok.: 28.85 g; Sól: 5.38 g;	Wartość energetyczna: 2452.95 kcal; Białko ogółem: 85.70 g; Tłuszcz: 63.70 g; Kw. tł. nasy.: 30.44 g; Węglowodany ogółem: 395.46 g; W tym cukry: 105.58 g; Błonnik pok.: 27.76 g; Sól: 6.00 g;	Wartość energetyczna: 2562.15 kcal; Białko ogółem: 87.37 g; Tłuszcz: 73.90 g; Kw. tł. nasy.: 31.92 g; Węglowodany ogółem: 396.29 g; W tym cukry: 149.83 g; Błonnik pok.: 24.68 g; Sól: 5.04 g;	Wartość energetyczna: 1482.69 kcal; Białko ogółem: 46.23 g; Tłuszcz: 35.41 g; Kw. tł. nasy.: 19.87 g; Węglowodany ogółem: 248.84 g; W tym cukry: 103.45 g; Błonnik pok.: 12.82 g; Sól: 2.31 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 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
2024-07-16 wtorek	Śniadanie	Kefir 2% tł 200 ml (***MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Filet zapiekany drobiowy 50 g (***MLE,***) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Papryka świeża 70 g Rukola 10 g	Kefir 2% tł 200 ml (***MLE,***) Chleb Graham 60 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Filet zapiekany drobiowy 50 g (***MLE,***) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Papryka świeża 70 g Rukola 10 g	Kefir 2% tł 200 ml (***MLE,***) 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,***) Filet zapiekany drobiowy 50 g (***MLE,***) Papryka świeża 70 g Rukola 10 g	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (***MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Filet zapiekany drobiowy 50 g (***MLE,***) Papryka świeża 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Rukola 10 g	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (***MLE,***) Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Bułka pszenna długa krojona 40 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Filet zapiekany drobiowy 25 g (***MLE,***) Pomidor b/skórki 25 g Rukola 10 g
	II ŚN		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatk mięsa wp 50 g (***SOJ, MLE,***) Pomidor 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml		Jabłko 150 g	
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos ziołowy () 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Surówka z kalarepy, jabłka i marchewki z olejem () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Solferino ( ) 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos ziołowy () 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Surówka z kalarepy, jabłka i marchewki z olejem () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Galaretka o smaku pomarańczowym z owocami (z brzoskwinią w syropie i bananem) 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Serek homo. naturalny 20 g (***MLE,***)	Solferino ( ) 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos ziołowy () 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Marchew oprószana z olejem () 100 g (***GLU PSZ,***) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Galaretka o smaku pomarańczowym z owocami (z brzoskwinią w syropie i bananem) 150 g Serek homo. naturalny 20 g (***MLE,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino ( ) 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos ziołowy () 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Surówka z kalarepy, jabłka i marchewki z olejem () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Galaretka o smaku pomarańczowym z owocami (z brzoskwinią w syropie i bananem) 150 g	Solferino ( ) 150 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 80 g (***GLU JĘCZ,***) Pieczeń rzymska wieprzowa 60 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos ziołowy () 30 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Marchew oprószana z olejem () 50 g (***GLU PSZ,***) Cukinia pieczona z olejem * 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml Galaretka o smaku pomarańczowym z owocami (z brzoskwinią w syropie i bananem) 150 g
	PD	Drożdżówka mini 50g 36 g (***GLU PSZ, JAJ,***)				
	Kolacja	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,***) Szprot w sosie pomidorowym 50 g (***RYB, SEL,***) Twaróg półtłusty 50 g (***MLE,***) Ogórek świeży 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 (***GLU PSZ,***) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (***MLE,***) Twaróg półtłusty 60 g (***MLE,***) Ogórek świeży 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 (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g (***MLE,***) Twaróg półtłusty 60 g (***MLE,***) 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 (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Twaróg półtłusty 60 g (***MLE,***) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Makaron drobny 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,***) Twaróg półtłusty 30 g (***MLE,***) Pomidor b/skórki 25 g Sałata zielona 10 g
	PN	Przecier owocowy jabłko 120g 1 szt (***może zawierać: MLE,***)	Drożdżówka mini 50g 50 g (***GLU PSZ, JAJ,***)			
		Wartość energetyczna: 2343.25 kcal; Białko ogółem: 100.20 g; Tłuszcz: 69.31 g; Kw. tł. nasy.: 27.96 g; Węglowodany ogółem: 342.84 g; W tym cukry: 79.74 g; Błonnik pok.: 32.16 g; Sól: 5.61 g;	Wartość energetyczna: 2156.45 kcal; Białko ogółem: 101.41 g; Tłuszcz: 69.41 g; Kw. tł. nasy.: 26.34 g; Węglowodany ogółem: 295.53 g; W tym cukry: 42.88 g; Błonnik pok.: 29.86 g; Sól: 6.63 g;	Wartość energetyczna: 2289.55 kcal; Białko ogółem: 101.64 g; Tłuszcz: 71.65 g; Kw. tł. nasy.: 27.63 g; Węglowodany ogółem: 323.74 g; W tym cukry: 44.44 g; Błonnik pok.: 30.60 g; Sól: 7.68 g;	Wartość energetyczna: 2332.05 kcal; Białko ogółem: 90.97 g; Tłuszcz: 61.12 g; Kw. tł. nasy.: 25.72 g; Węglowodany ogółem: 367.89 g; W tym cukry: 91.40 g; Błonnik pok.: 30.53 g; Sól: 5.66 g;	Wartość energetyczna: 1410.13 kcal; Białko ogółem: 59.15 g; Tłuszcz: 40.85 g; Kw. tł. nasy.: 18.30 g; Węglowodany ogółem: 207.45 g; W tym cukry: 59.19 g; Błonnik pok.: 13.83 g; Sól: 2.81 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 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
2024-07-17 środa	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Serek homo. naturalny 80 g (***MLE,***) Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Sałata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 400 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb Graham 60 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Serek homo. naturalny 80 g (***MLE,***) Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Sałata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 400 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Serek homo. naturalny 80 g (***MLE,***) Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Sałata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 400 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Serek homo. naturalny 80 g (***MLE,***) Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Sałata zielona 20 g	Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Serek homo. naturalny 40 g (***MLE,***) Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Kasza manna na mleku 150 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 40 g (***GLU PSZ,***) Sałata zielona 10 g
	II ŚN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Pomidor 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml			Biszkopty b/m 30 g (***GLU PSZ, JAJ, SOJ,***)	
	Obiad	Grysikowa () 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Sos bazyliowy () 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Fasolka szparagowa z bułką tartą i z olejem * 100 g (***GLU PSZ,***) Kompot owocowy* z/c 300 ml Dynia duszona z olejem* 100 g (***GLU PSZ,***)	Grysikowa () 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Sos bazyliowy () 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Fasolka szparagowa z bułką tartą i z olejem * 100 g (***GLU PSZ,***) Kompot owocowy* b/c 300 ml Galaretka jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (***MLE,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Dynia duszona z olejem* 100 g (***GLU PSZ,***)	Grysikowa () 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Sos bazyliowy () 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Dynia duszona z olejem* 100 g (***GLU PSZ,***) Kompot owocowy* b/c 300 ml Galaretka jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (***MLE,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Fasolka szparagowa z wody* 100 g	Grysikowa () 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Sos bazyliowy () 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Fasolka szparagowa z bułką tartą i z olejem * 100 g (***GLU PSZ,***) Kompot owocowy* z/c 300 ml Galaretka jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (***MLE,***) Dynia duszona z olejem* 100 g (***GLU PSZ,***)	Grysikowa () 150 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki młode gotowane () 80 g Budyń z udźca kurczaka 60 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos bazyliowy () 30 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Dynia duszona z olejem* 100 g (***GLU PSZ,***) Kompot owocowy* z/c 150 ml Galaretka jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (***MLE,***) Fasolka szparagowa z wody* 50 g
	PD	Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (***MLE,***)				
	Kolacja	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,***) Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 70 g (***GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,***) 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 (***GLU PSZ,***) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (***MLE,***) Szynka pieczona, łopatka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (***GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR,***) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	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,***) Szynka pieczona, łopatka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (***GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR,***) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	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,***) Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 70 g (***GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,***) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 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,***) Pomidor b/skórki 25 g Sałata zielona 10 g
	PN	Banan 1szt. 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2317.26 kcal; Białko ogółem: 95.83 g; Tłuszcz: 62.22 g; Kw. tł. nasy.: 27.50 g; Węglowodany ogółem: 354.77 g; W tym cukry: 127.85 g; Błonnik pok.: 28.75 g; Sól: 6.17 g;	Wartość energetyczna: 2285.32 kcal; Białko ogółem: 101.54 g; Tłuszcz: 65.07 g; Kw. tł. nasy.: 25.71 g; Węglowodany ogółem: 338.19 g; W tym cukry: 97.14 g; Błonnik pok.: 31.64 g; Sól: 6.10 g;	Wartość energetyczna: 2412.30 kcal; Białko ogółem: 102.14 g; Tłuszcz: 67.09 g; Kw. tł. nasy.: 27.08 g; Węglowodany ogółem: 364.59 g; W tym cukry: 97.05 g; Błonnik pok.: 31.45 g; Sól: 7.10 g;	Wartość energetyczna: 2472.01 kcal; Białko ogółem: 98.99 g; Tłuszcz: 62.85 g; Kw. tł. nasy.: 27.19 g; Węglowodany ogółem: 387.52 g; W tym cukry: 124.55 g; Błonnik pok.: 28.35 g; Sól: 6.15 g;	Wartość energetyczna: 1633.89 kcal; Białko ogółem: 59.51 g; Tłuszcz: 38.09 g; Kw. tł. nasy.: 17.16 g; Węglowodany ogółem: 269.44 g; W tym cukry: 96.23 g; Błonnik pok.: 16.18 g; Sól: 2.99 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 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
2024-07-18 czwartek	Śniadanie	Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,***) Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Pomidor 70 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE,***) 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,***) Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Pomidor 70 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,***) Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Pomidor 70 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,***) Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Pomidor 70 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE,***) 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,***) Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Pomidor b/skórki 25 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		Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml	
	Obiad	Barszcz czerwony z botwinką i ziemniakami () 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatki 350 g (***GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,***) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Barszcz czerwony z botwinką i ziemniakami () 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron 200 g (***GLU PSZ,***) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (***GLU PSZ, SEL,***) Brokuł gotowany* 100 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Koktajl bananowy 250 ml (***MLE,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z botwinką i ziemniakami () 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron 200 g (***GLU PSZ,***) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (***GLU PSZ, SEL,***) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Koktajl bananowy 250 ml (***MLE,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Marchew gotowana z olejem () 100 g	Barszcz czerwony z botwinką i ziemniakami () 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron 200 g (***GLU PSZ,***) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (***GLU PSZ, SEL,***) Brokuł gotowany* 100 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Koktajl bananowy 250 ml (***MLE,***) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami ( ) 150 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron 80 g (***GLU PSZ,***) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (***GLU PSZ, SEL,***) Brokuł gotowany* 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml Koktajl bananowy 150 ml (***MLE,***) Marchew gotowana z olejem () 50 g
	PD	Banan 200 g				
	Kolacja	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,***) Pasztet z ciecierzycy () 80 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) 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 (***GLU PSZ,***) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (***MLE,***) Pasztet z ciecierzycy () 80 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) 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 (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g (***MLE,***) Szynka dębowa łopatka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (***SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR,***) 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 (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Pasztet z ciecierzycy () 80 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Kasza kukurydziana 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 dębowa łopatka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 25 g (***SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR,***) Pomidor b/skórki 25 g Sałata zielona 10 g
	PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (***MLE,***)				
		Wartość energetyczna: 2373.30 kcal; Białko ogółem: 81.55 g; Tłuszcz: 81.95 g; Kw. tł. nasy.: 31.16 g; Węglowodany ogółem: 337.83 g; W tym cukry: 109.69 g; Błonnik pok.: 32.75 g; Sól: 6.34 g;	Wartość energetyczna: 2505.60 kcal; Białko ogółem: 104.61 g; Tłuszcz: 86.98 g; Kw. tł. nasy.: 30.41 g; Węglowodany ogółem: 340.11 g; W tym cukry: 94.94 g; Błonnik pok.: 40.02 g; Sól: 6.39 g;	Wartość energetyczna: 2485.41 kcal; Białko ogółem: 102.11 g; Tłuszcz: 86.51 g; Kw. tł. nasy.: 32.43 g; Węglowodany ogółem: 340.46 g; W tym cukry: 92.97 g; Błonnik pok.: 32.46 g; Sól: 8.42 g;	Wartość energetyczna: 2545.82 kcal; Białko ogółem: 93.70 g; Tłuszcz: 80.61 g; Kw. tł. nasy.: 30.29 g; Węglowodany ogółem: 373.53 g; W tym cukry: 126.10 g; Błonnik pok.: 36.72 g; Sól: 6.45 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 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 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
2024-07-19 piątek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml (***MLE, GLU OW,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Twarożek 60 g (***MLE,***) Miód (25g) 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (***MLE, GLU OW,***) Chleb Graham 60 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Twarożek 60 g (***MLE,***) Miód (25g) 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (***MLE, GLU OW,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Twarożek 60 g (***MLE,***) Miód (25g) 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (***MLE, GLU OW,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Twarożek 60 g (***MLE,***) Miód (25g) 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 150 ml (***MLE, GLU OW,***) Bułka pszenna długa krojona 40 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Twarożek 60 g (***MLE,***) Miód (25g) 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Sałata zielona 10 g
	II ŚN		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Nektarynka 120 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Szynka dębowa łopatka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (***SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR,***)		Nektarynka 120 g	
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem ( ) 400 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 80 g (***RYB,***) Warzywa po grecku () 100 g (***GLU PSZ, SEL,***) Kompot owocowy* z/c 300 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (***GLU PSZ,***)	Kalafiorowa z ryżem ( ) 400 ml (***MLE, SEL,***) 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 Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (***MLE,***) Biszkopty b/m 30 g (***GLU PSZ, JAJ, SOJ,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (***GLU PSZ,***)	Ryżowa ( ) 400 ml (***MLE, SEL,***) 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 Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (***MLE,***) Biszkopty b/m 30 g (***GLU PSZ, JAJ, SOJ,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (***GLU PSZ,***)	Kalafiorowa z ryżem ( ) 400 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 80 g (***RYB,***) Warzywa po grecku () 100 g (***GLU PSZ, SEL,***) Kompot owocowy* z/c 300 ml Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (***GLU PSZ,***)	Ryżowa ( ) 150 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki 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 Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml Szpinak gotowany z olejem* 50 g (***GLU PSZ,***)
	PD	Nektarynka 120 g				
	Kolacja	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,***) Papryka świeża 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 (***GLU PSZ,***) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Papryka świeża 70 g Sałata zielona 20 g Polędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 20 g (***SOJ, MLE,***)	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,***) Papryka świeża 70 g Sałata zielona 20 g Polędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 20 g (***SOJ, MLE,***)	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,***) Papryka świeża 70 g Sałata zielona 20 g Polędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 20 g (***SOJ, MLE,***)	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,***) Pomidor b/skórki 25 g Sałata zielona 10 g
	PN	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2134.75 kcal; Białko ogółem: 82.36 g; Tłuszcz: 55.54 g; Kw. tł. nasy.: 26.17 g; Węglowodany ogółem: 339.11 g; W tym cukry: 106.14 g; Błonnik pok.: 26.69 g; Sól: 5.00 g;	Wartość energetyczna: 2405.51 kcal; Białko ogółem: 102.05 g; Tłuszcz: 72.93 g; Kw. tł. nasy.: 28.81 g; Węglowodany ogółem: 350.17 g; W tym cukry: 82.89 g; Błonnik pok.: 30.01 g; Sól: 7.00 g;	Wartość energetyczna: 2581.16 kcal; Białko ogółem: 102.83 g; Tłuszcz: 77.27 g; Kw. tł. nasy.: 30.34 g; Węglowodany ogółem: 382.99 g; W tym cukry: 82.15 g; Błonnik pok.: 29.42 g; Sól: 7.87 g;	Wartość energetyczna: 2264.49 kcal; Białko ogółem: 85.88 g; Tłuszcz: 56.15 g; Kw. tł. nasy.: 26.61 g; Węglowodany ogółem: 366.80 g; W tym cukry: 125.68 g; Błonnik pok.: 27.31 g; Sól: 5.49 g;	Wartość energetyczna: 1472.03 kcal; Białko ogółem: 57.43 g; Tłuszcz: 38.38 g; Kw. tł. nasy.: 18.59 g; Węglowodany ogółem: 229.97 g; W tym cukry: 91.40 g; Błonnik pok.: 11.75 g; Sól: 2.35 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 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
2024-07-20 sobota	Śniadanie	Kefir 2% tł 200 ml (***MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynka pieczona, łopatka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (***GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR,***) Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Pomidor 70 g	Kefir 2% tł 200 ml (***MLE,***) Chleb Graham 60 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynka pieczona, łopatka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (***GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR,***) Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Pomidor 70 g	Kefir 2% tł 200 ml (***MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynka pieczona, łopatka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (***GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR,***) Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Pomidor 70 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynka pieczona, łopatka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (***GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR,***) Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Pomidor 70 g	Bułka pszenna długa krojona 40 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Szynka pieczona, łopatka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 25 g (***GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR,***) Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE,***) Pomidor b/skórki 25 g
	II ŚN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Twarożek 50 g (***MLE,***) Mus z jabłek () z/c 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml			Biszkopty b/m 30 g (***GLU PSZ, JAJ, SOJ,***)	
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami ( ) 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***) Potrawka drobiowa () 150 g (***GLU PSZ, SEL,***) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Brokuł gotowany* 100 g	Ogórkowa z ziemniakami ( ) 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***) Potrawka drobiowa () 150 g (***GLU PSZ, SEL,***) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (***MLE,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Brokuł gotowany* 100 g		Ogórkowa z ziemniakami ( ) 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***) Potrawka drobiowa () 150 g (***GLU PSZ, SEL,***) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (***MLE,***) Brokuł gotowany* 100 g	Ogórkowa z ziemniakami ( ) 150 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 80 g (***GLU JĘCZ,***) Potrawka drobiowa () 150 g (***GLU PSZ, SEL,***) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (***MLE,***) Brokuł gotowany* 50 g
	PD	Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***)				
	Kolacja	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,***) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatk mięsa wp 50 g (***SOJ, MLE,***) Ogórek świeży 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 (***GLU PSZ,***) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (***MLE,***) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatk mięsa wp 50 g (***SOJ, MLE,***) Ogórek świeży 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 (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g (***MLE,***) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatk mięsa wp 50 g (***SOJ, MLE,***) Ogórek świeży 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 (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatk mięsa wp 50 g (***SOJ, MLE,***) Ogórek świeży 70 g Sałata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatk mięsa wp 50 g (***SOJ, MLE,***) Pomidor b/skórki 25 g Płatki pszenne na mleku 150 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Sałata zielona 10 g
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt				
		Wartość energetyczna: 1958.49 kcal; Białko ogółem: 82.46 g; Tłuszcz: 57.33 g; Kw. tł. nasy.: 26.24 g; Węglowodany ogółem: 291.16 g; W tym cukry: 72.66 g; Błonnik pok.: 28.86 g; Sól: 7.62 g;	Wartość energetyczna: 2061.90 kcal; Białko ogółem: 92.24 g; Tłuszcz: 63.91 g; Kw. tł. nasy.: 26.63 g; Węglowodany ogółem: 294.95 g; W tym cukry: 60.66 g; Błonnik pok.: 33.21 g; Sól: 7.53 g;	Wartość energetyczna: 2217.15 kcal; Białko ogółem: 93.11 g; Tłuszcz: 68.25 g; Kw. tł. nasy.: 28.15 g; Węglowodany ogółem: 322.80 g; W tym cukry: 60.53 g; Błonnik pok.: 33.09 g; Sól: 8.42 g;	Wartość energetyczna: 2100.54 kcal; Białko ogółem: 80.89 g; Tłuszcz: 58.48 g; Kw. tł. nasy.: 25.05 g; Węglowodany ogółem: 325.58 g; W tym cukry: 81.11 g; Błonnik pok.: 28.89 g; Sól: 7.46 g;	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;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 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
2024-07-21 niedziela	Śniadanie	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,***) Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (***MLE,***) Sałata zielona 20 g	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,***) Pomidor 70 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (***MLE,***) Sałata zielona 20 g	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,***) Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (***MLE,***) Sałata zielona 20 g	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,***) Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (***MLE,***) Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 40 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 40 g (***MLE,***) Pomidor b/skórki 25 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (***MLE,***) Sałata zielona 10 g
	II ŚN		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatk mięsa wp 50 g (***SOJ, MLE,***) Sałata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml		Ciasto drożdżowe 50 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,***)	
	Obiad	Pomidorowa z makaronem ( ) 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Kotlet schabowy 100 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Mizeria 100 g (***MLE,***) Kompot owocowy* z/c 300 ml Ciasto drożdżowe 50 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,***) Cukinia pieczona z olejem * 100 g	Pomidorowa z makaronem ( ) 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Kotlet schabowy 100 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Mizeria 100 g (***MLE,***) Kompot owocowy* b/c 300 ml Galaretka jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (***MLE,***) Biszkopty b/m 30 g (***GLU PSZ, JAJ, SOJ,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukinia pieczona z olejem * 100 g	Pomidorowa z makaronem ( ) 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Schab gotowany 80 g Sos własny () 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafior, brokuł)* 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Galaretka jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (***MLE,***) Biszkopty b/m 30 g (***GLU PSZ, JAJ, SOJ,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukinia pieczona z olejem * 100 g	Pomidorowa z makaronem ( ) 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Kotlet schabowy 100 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Mizeria 100 g (***MLE,***) Kompot owocowy* z/c 300 ml Galaretka jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (***MLE,***) Cukinia pieczona z olejem * 100 g	Pomidorowa z makaronem ( ) 150 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki młode gotowane () 80 g Klopsik wieprzowy 60 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos własny () 30 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafior, brokuł)* 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml Galaretka jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (***MLE,***) Cukinia pieczona z olejem * 50 g
	PD	Jabłko 150 g				
	Kolacja	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,***) Kiełbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***SOJ, MLE,***) Sałata zielona 20 g Papryka konserwowa 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,***) Filet zapiekany drobiowy 50 g (***MLE,***) Sałata zielona 20 g Papryka konserwowa 70 g	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,***) Filet zapiekany drobiowy 50 g (***MLE,***) 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,***) Kiełbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***SOJ, MLE,***) Sałata zielona 20 g Papryka konserwowa 70 g	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 40 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Filet zapiekany drobiowy 25 g (***MLE,***) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 25 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2340.68 kcal; Białko ogółem: 87.11 g; Tłuszcz: 84.70 g; Kw. tł. nasy.: 35.25 g; Węglowodany ogółem: 318.84 g; W tym cukry: 91.35 g; Błonnik pok.: 24.43 g; Sól: 7.50 g;	Wartość energetyczna: 2298.97 kcal; Białko ogółem: 102.59 g; Tłuszcz: 86.41 g; Kw. tł. nasy.: 33.88 g; Węglowodany ogółem: 289.78 g; W tym cukry: 50.52 g; Błonnik pok.: 23.58 g; Sól: 7.93 g;	Wartość energetyczna: 2259.91 kcal; Białko ogółem: 107.41 g; Tłuszcz: 73.70 g; Kw. tł. nasy.: 33.53 g; Węglowodany ogółem: 305.13 g; W tym cukry: 53.52 g; Błonnik pok.: 24.36 g; Sól: 8.28 g;	Wartość energetyczna: 2393.43 kcal; Białko ogółem: 90.84 g; Tłuszcz: 85.10 g; Kw. tł. nasy.: 35.79 g; Węglowodany ogółem: 325.54 g; W tym cukry: 78.90 g; Błonnik pok.: 21.43 g; Sól: 7.57 g;	Wartość energetyczna: 1521.25 kcal; Białko ogółem: 61.53 g; Tłuszcz: 46.52 g; Kw. tł. nasy.: 18.92 g; Węglowodany ogółem: 217.89 g; W tym cukry: 58.29 g; Błonnik pok.: 9.51 g; Sól: 2.97 g;

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ – Zboża zawierające gluten pszenny,
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 zawierajace 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 ogółemwg 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,