

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR VII Podstawowa/dorośli/	KRK- NAR VII A Podstawowa/Kobiety ciężarne	KRK- NAR VII B Podstawowa/Kobiety karmiące	KRK- NAR VIII Podstawowa/dzieci,młodzież 4-15 lat	KRK- NAR VIII A Podstawowa/dzieci 1-3 lat	
2024-08-05 poniedziałek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek świeży 70 g Salata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u> ) Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek świeży 70 g Salata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek świeży 70 g Salata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek świeży 70 g Salata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Filet zapiekany drobiowy 25 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor b/skórki 25 g
	II ŚN		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml		Galaretką o smaku cytrynowym 150 g	
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Naleśniki z serem 200 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Fasolowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Naleśniki z serem 200 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u> ) Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Naleśniki z serem 200 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u> ) Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Fasolowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Naleśniki z serem 200 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Biszkopty b/m 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u> )	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE.</u> ) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy* z/c 150 ml Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Biszkopty b/m 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u> )
	PD	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )				
	Kolacja	Woda mineralna niegazowana 250 ml Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Połudwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 20 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Pomidor 70 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Połudwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 20 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Pomidor 70 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Połudwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 20 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Pomidor 70 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Połudwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 20 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Pomidor 70 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Rukola 10 g Kasza manna na mleku 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor b/skórki 25 g Salata 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 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR VII Podstawowa/dorośli/	KRK- NAR VII A Podstawowa/Kobiety ciężarne	KRK- NAR VII B Podstawowa/Kobiety karmiące	KRK- NAR VIII Podstawowa/dzieci,młodzież 4-15 lat	KRK- NAR VIII A Podstawowa/dzieci 1-3 lat
Śniadanie	Kefir 2% tł 200 ml ( <u>MLE</u> ,) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ,) Miód (25g) 2 szt Twarożek 60 g ( <u>MLE</u> ,) Pomidorki koktajlowe 70 g Rozszponka 10 g	Kefir 2% tł 200 ml ( <u>MLE</u> ,) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u> ) Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ,) Miód (25g) 2 szt Twarożek 60 g ( <u>MLE</u> ,) Pomidorki koktajlowe 70 g	Kefir 2% tł 200 ml ( <u>MLE</u> ,) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ,) Twarożek 60 g ( <u>MLE</u> ,) Miód (25g) 2 szt Pomidorki koktajlowe 70 g	Kefir 2% tł 200 ml ( <u>MLE</u> ,) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ,) Miód (25g) 2 szt Twarożek 60 g ( <u>MLE</u> ,) Pomidorki koktajlowe 70 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ,) Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ,) Miód (25g) 1 szt Twarożek 60 g ( <u>MLE</u> ,) Pomidor b/skórki 25 g
II ŚN		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ,) Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <u>SOJ, MLE</u> ,) Jabłko 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml		Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g
Obiad	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JEJCZ.</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos meksykański 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Surówka z pora i jabłka () 100 g ( <u>MLE</u> ,)	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JEJCZ.</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos meksykański 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <u>MLE</u> ,) Biszkopty b/m 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Surówka z pora i jabłka () 100 g ( <u>MLE</u> ,)	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JEJCZ.</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <u>MLE</u> ,) Biszkopty b/m 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ,)	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JEJCZ.</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos meksykański 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Salatka 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 ( <u>MLE</u> ,)	Brokułowa z ziemniakami () 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 80 g ( <u>GLU JEJCZ.</u> ) Klopsik wieprzowy 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos własny () 30 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Salatka 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 ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ,)
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 ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ,) Blok drobiowy- wędłina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g ( <u>SOJ, MLE</u> ,) Salatka wiosenna () 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Salata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE</u> ,) Blok drobiowy- wędłina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g ( <u>SOJ, MLE</u> ,) Salatka wiosenna () 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Salata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g ( <u>MLE</u> ,) Blok drobiowy- wędłina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g ( <u>SOJ, MLE</u> ,) Salatka wiosenna () 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Salata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ,) Blok drobiowy- wędłina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g ( <u>SOJ, MLE</u> ,) Salatka wiosenna () 100 g Salata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ,) Blok drobiowy- wędłina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 25 g ( <u>SOJ, MLE</u> ,) Pomidor b/skórki 25 g Zacierka na mleku 150 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ,) Salata zielona 10 g
PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt				
	Wartość energetyczna: 2234.33 kcal; Białko ogółem: 88.99 g; Tłuszcz: 55.83 g; Kw. tł. nasy.: 26.26 g; Węglowodany ogółem: 357.18 g; W tym cukry: 89.50 g; Błonnik pok.: 34.30 g; Sól: 5.73 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: 2343.28 kcal; Białko ogółem: 89.00 g; Tłuszcz: 55.93 g; Kw. tł. nasy.: 26.38 g; Węglowodany ogółem: 384.41 g; W tym cukry: 108.94 g; Błonnik pok.: 34.78 g; Sól: 5.76 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 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR VII Podstawowa/dorośli/	KRK- NAR VII A Podstawowa/Kobiety ciężarne	KRK- NAR VII B Podstawowa/Kobiety karmiące	KRK- NAR VIII Podstawowa/dzieci,młodzież 4-15 lat	KRK- NAR VIII A Podstawowa/dzieci 1-3 lat
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka pieczona, łopatka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR,</u> ) Mix sałat 10g Pomidor 70 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</u> ) Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka pieczona, łopatka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR,</u> ) Mix sałat 10g Pomidor 70 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka pieczona, łopatka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR,</u> ) Mix sałat 10g Pomidor 70 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka pieczona, łopatka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR,</u> ) Mix sałat 10g Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> ) Pomidor 70 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka pieczona, łopatka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR,</u> ) Mix sałat 10g Płatki owsiane na mleku 150 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> ) Pomidor b/skórki 25 g
II ŚN		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml		Jogurt owoce leśne 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )	
2024-08-07 środa Obiad	Pieczarkowa z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos pietruszkowy. () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Surówka z marchwi i chrzanu () 100 g ( <u>MLE, SO2,</u> ) Kompot owocowy* z/c 300 ml Fasolka szparagowa z wody* 100 g	Pieczarkowa z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos pietruszkowy. () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Surówka z marchwi i chrzanu () 100 g ( <u>MLE, SO2,</u> ) Kompot owocowy* b/c 300 ml Budyń o smaku waniliowym z syropem o smaku malinowym 150 ml ( <u>MLE,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Fasolka szparagowa z wody* 100 g	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos pietruszkowy. () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Surówka oprószana z olejem () 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kompot owocowy* b/c 300 ml Budyń o smaku waniliowym z syropem o smaku malinowym 150 ml ( <u>MLE,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Fasolka szparagowa z wody* 100 g	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos pietruszkowy. () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Surówka z marchwi () 100 g ( <u>MLE,</u> ) Kompot owocowy* z/c 300 ml Budyń o smaku waniliowym z syropem o smaku malinowym 150 ml ( <u>MLE,</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g	Jarzynowa z makaronem dieta () 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki młode gotowane () 80 g Pulpet drobiowy 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos pietruszkowy. () 30 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Marchew oprószana z olejem () 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kompot owocowy* z/c 150 ml Budyń o smaku waniliowym z syropem o smaku malinowym 150 ml ( <u>MLE,</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g
PD	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml ( <u>MLE,</u> )				
Kolacja	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Paprykarz szczeciński 80 g ( <u>RYB, SOJ,</u> ) Ogórek świeży 70 g Salata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE,</u> ) Połędwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <u>SOJ, MLE,</u> ) Ogórek świeży 70 g Salata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g ( <u>MLE,</u> ) Połędwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <u>SOJ, MLE,</u> ) Ogórek świeży 70 g Salata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Paprykarz szczeciński 80 g ( <u>RYB, SOJ,</u> ) Ogórek świeży 70 g Salata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Połędwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 25 g ( <u>SOJ, MLE,</u> ) Pomidor b/skórki 25 g Kasza kukurydziana na mleku 150 ml ( <u>MLE,</u> ) Salata 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: 2416.06 kcal; Białko ogółem: 90.56 g; Tłuszcz: 71.29 g; Kw. tł. nasy.: 31.30 g; Węglowodany ogółem: 369.32 g; W tym cukry: 156.41 g; Błonnik pok.: 29.86 g; Sól: 7.70 g;	Wartość energetyczna: 1549.48 kcal; Białko ogółem: 59.92 g; Tłuszcz: 43.65 g; Kw. tł. nasy.: 21.61 g; Węglowodany ogółem: 237.10 g; W tym cukry: 121.41 g; Błonnik pok.: 14.95 g; Sól: 3.77 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR VII Podstawowa/dorośli/	KRK- NAR VII A Podstawowa/Kobiety ciężarne	KRK- NAR VII B Podstawowa/Kobiety karmiące	KRK- NAR VIII Podstawowa/dzieci,młodzież 4-15 lat	KRK- NAR VIII A Podstawowa/dzieci 1-3 lat
Śniadanie	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ,) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ,) Ser topiony 50 g ( <u>MLE</u> ,) Papryka świeża 70 g Sałata zielona 20 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ,) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ,) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <u>MLE</u> ,) Papryka świeża 70 g Sałata zielona 20 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ,) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ,) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <u>MLE</u> ,) Papryka świeża 70 g Sałata zielona 20 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ,) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ,) Ser topiony 50 g ( <u>MLE</u> ,) Papryka świeża 70 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ,) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 40 g ( <u>MLE</u> ,) Pomidor b/skórki 25 g Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ,) Sałata zielona 10 g
II ŚN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ,) Sałata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Szynka dębowa łopatką wieprzową wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g ( <u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.</u> )			Nektarynka 120 g	
Obiad	Barszcz biały z ziemniakami ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Fasolka po bretońsku 350 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Jabłko 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Barszcz biały z ziemniakami ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*( ) 350 g ( <u>SEL, GLU JECZ.</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Galaretką o smaku cytrynowym 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*( ) 350 g ( <u>SEL, GLU JECZ.</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Galaretką o smaku cytrynowym 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*( ) 350 g ( <u>SEL, GLU JECZ.</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Galaretką o smaku cytrynowym 150 g	Barszcz biały z ziemniakami ( ) 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*( ) 150 g ( <u>SEL, GLU JECZ.</u> ) Sos pomidorowy 30 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* z/c 150 ml Galaretką o smaku cytrynowym 150 g
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 ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ,) Szynka pieczona, łopatką wieprzową wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE</u> ,) Szynka pieczona, łopatką wieprzową wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g ( <u>MLE</u> ,) Szynka pieczona, łopatką wieprzową wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ,) Szynka pieczona, łopatką wieprzową wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u> ) 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 ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ,) Szynka pieczona, łopatką wieprzową wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor b/skórki 25 g Płatki owsiane na mleku 150 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Sałata zielona 10 g
PN	Mus drugie śniadanie jaglanka + mus 100g 1 szt ( <u>może zawierać: GLU PSZ.</u> )				
	Wartość energetyczna: 2267.51 kcal; Białko ogółem: 73.23 g; Tłuszcz: 71.31 g; Kw. tł. nasy.: 34.11 g; Węglowodany ogółem: 351.83 g; W tym cukry: 94.35 g; Błonnik pok.: 38.53 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: 2277.04 kcal; Białko ogółem: 78.41 g; Tłuszcz: 80.36 g; Kw. tł. nasy.: 33.52 g; Węglowodany ogółem: 325.87 g; W tym cukry: 88.60 g; Błonnik pok.: 33.68 g; Sól: 6.80 g;	Wartość energetyczna: 1335.65 kcal; Białko ogółem: 49.55 g; Tłuszcz: 42.30 g; Kw. tł. nasy.: 17.16 g; Węglowodany ogółem: 195.79 g; W tym cukry: 60.89 g; Błonnik pok.: 15.63 g; Sól: 2.51 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR VII Podstawowa/dorośli/	KRK- NAR VII A Podstawowa/Kobiety ciężarne	KRK- NAR VII B Podstawowa/Kobiety karmiące	KRK- NAR VIII Podstawowa/dzieci,młodzież 4-15 lat	KRK- NAR VIII A Podstawowa/dzieci 1-3 lat
Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Twarożek 60 g ( <u>MLE,</u> ) Arbuz 150 g Salata strzępiasta czerwona 10 g	Kasza manna na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u> ) Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Twarożek 60 g ( <u>MLE,</u> ) Arbuz 150 g Salata strzępiasta czerwona 10 g	Kasza manna na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Twarożek 60 g ( <u>MLE,</u> ) Arbuz 150 g Salata strzępiasta czerwona 10 g	Kasza manna na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Twarożek 60 g ( <u>MLE,</u> ) Arbuz 150 g Salata strzępiasta czerwona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Twarożek 25 g ( <u>MLE,</u> ) Arbuz 150 g Kasza manna na mleku 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Salata strzępiasta czerwona 10 g
II ŚN		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml		Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 150 ml	
Obiad	Szpinakowa z zacierką ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki młode gotowane ( ) 200 g Ryba smażona (Dorsz) 110 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 100 g ( <u>SEL,</u> ) Kompot owocowy* z/c 300 ml Salatka z kapusty czerwonej z olejem ( ) 100 g	Szpinakowa z zacierką ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki młode gotowane ( ) 200 g Ryba smażona (Dorsz) 110 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 100 g ( <u>SEL,</u> ) Kompot owocowy* b/c 300 ml Galaretki jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g ( <u>MLE,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Salatka z kapusty czerwonej z olejem ( ) 100 g	Szpinakowa z zacierką ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki młode gotowane ( ) 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Dorsz) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> ) Sos koperkowy. ( ) 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Bukiet jarzyn oprószony z olejem ( ) 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kompot owocowy* b/c 300 ml Galaretki jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g ( <u>MLE,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Salata zielona z kefirem 50 g ( <u>MLE,</u> )	Szpinakowa z zacierką ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki młode gotowane ( ) 200 g Ryba smażona (Dorsz) 110 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 100 g ( <u>SEL,</u> ) Kompot owocowy* z/c 300 ml Galaretki jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g ( <u>MLE,</u> ) Salatka z kapusty czerwonej z olejem ( ) 100 g	Szpinakowa z zacierką ( ) 150 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki młode gotowane ( ) 80 g Pieczeń z ryby mielonej (Dorsz) 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> ) Sos koperkowy. ( ) 30 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Bukiet jarzyn oprószony z olejem ( ) 50 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kompot owocowy* z/c 150 ml Galaretki jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g ( <u>MLE,</u> ) Salata zielona z kefirem 50 g ( <u>MLE,</u> )
PD	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <u>MLE,</u> )				
Kolacja	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Pomidor 70 g Salata zielona 20 g Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 20 g ( <u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR,</u> )	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 70 g Salata zielona 20 g Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 20 g ( <u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR,</u> )	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g ( <u>MLE,</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Pomidor 70 g Salata zielona 20 g Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 20 g ( <u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR,</u> )	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Pomidor 70 g Salata zielona 20 g Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 20 g ( <u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR,</u> )	Woda mineralna niegazowana 250 ml Kasza manna na mleku 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Pomidor b/skórki 25 g Salata zielona 10 g
PN			Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )		
	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 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- NAR VII Podstawowa/dorośli/	KRK- NAR VII A Podstawowa/Kobiety ciężarne	KRK- NAR VII B Podstawowa/Kobiety karmiące	KRK- NAR VIII Podstawowa/dzieci,młodzież 4-15 lat	KRK- NAR VIII A Podstawowa/dzieci 1-3 lat
2024-08-10 sobota	Śniadanie	Kefir 2% tł 200 ml ( <u>MLE</u> ,) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ,) Paszтет z soczewicy () 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ,) Pomidor 70 g Salata zielona 20 g	Kefir 2% tł 200 ml ( <u>MLE</u> ,) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ,) Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ,) Paszтет z soczewicy () 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ,) Pomidor 70 g Salata zielona 20 g	Kefir 2% tł 200 ml ( <u>MLE</u> ,) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ,) Poledwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <u>SOJ, MLE</u> ,) Pomidor 70 g Salata zielona 20 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ,) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ,) Paszтет z soczewicy () 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ,) Pomidor 70 g Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ,) Poledwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 25 g ( <u>SOJ, MLE</u> ,) Pomidor b/skórki 25 g Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ,) Salata zielona 10 g
	II ŚN		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ,) Twarożek 50 g ( <u>MLE</u> ,) Banan 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml		Biszkopty b/m 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ</u> ,)	
	Obiad	Koperkowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ,) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Bigos 350 g ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR</u> ,) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Koperkowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ,) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ,) Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Budyń o smaku śmietankowym z syropem o smaku malinowym 150 g ( <u>MLE</u> ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g	Koperkowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ,) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ,) Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Budyń o smaku śmietankowym z syropem o smaku malinowym 150 g ( <u>MLE</u> ,) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g	Koperkowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ,) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ,) Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Budyń o smaku śmietankowym z syropem o smaku malinowym 150 g ( <u>MLE</u> ,) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g	Koperkowa z ryżem () 150 ml ( <u>MLE, SEL</u> ,) Ziemniaki młode gotowane () 80 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ,) Buraczki gotowane drobno tarte () 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml Budyń o smaku śmietankowym z syropem o smaku malinowym 150 g ( <u>MLE</u> ,) Surówka z marchwi i jabłka 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 ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ,) Blok drobiowy- wędlna dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g ( <u>SOJ, MLE</u> ,) Ogórek świeży 70 g Salata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ,) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE</u> ,) Blok drobiowy- wędlna dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g ( <u>SOJ, MLE</u> ,) Ogórek świeży 70 g Salata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ,) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g ( <u>MLE</u> ,) Blok drobiowy- wędlna dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g ( <u>SOJ, MLE</u> ,) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym (bez pieprzu) () 70 g ( <u>SEL</u> ,) Salata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ,) Blok drobiowy- wędlna dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g ( <u>SOJ, MLE</u> ,) Ogórek świeży 70 g Salata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ,) Blok drobiowy- wędlna dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 25 g ( <u>SOJ, MLE</u> ,) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym (bez pieprzu) () 50 g ( <u>SEL</u> ,) Płatki jęczmienne na mleku 150 ml ( <u>MLE, GLU JECZ</u> ,) Salata zielona 10 g
PN	Przecier owocowy jablko-morela 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE</u> ,)					
	Wartość energetyczna: 2279.10 kcal; Białko ogółem: 73.42 g; Tłuszcz: 80.35 g; Kw. tł. nasy.: 31.21 g; Węglowodany ogółem: 327.56 g; W tym cukry: 115.81 g; Błonnik pok.: 30.40 g; Sól: 8.56 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 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR VII Podstawowa/dorośli/	KRK- NAR VII A Podstawowa/Kobiety ciężarne	KRK- NAR VII B Podstawowa/Kobiety karmiące	KRK- NAR VIII Podstawowa/dzieci,młodzież 4-15 lat	KRK- NAR VIII A Podstawowa/dzieci 1-3 lat	
2024-08-11 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 150 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Roszponka 10 g	Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 150 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u> )	Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 150 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Roszponka 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Papryka konserwowa 70 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Roszponka 10 g	Bulka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 25 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko pieczone 150 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u> ) Roszponka 10 g
	II ŚN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml			Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	
	Obiad	Rosół z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <u>SEL.</u> )	Rosół z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) 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 ( <u>SEL.</u> ) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Rosół z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) 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 Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Rosół z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) 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 ( <u>SEL.</u> )	Rosół z makaronem () 150 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki młode gotowane () 80 g Potrawka drobiowa z warzywami () 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 50 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy* z/c 150 ml Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 150 ml Szpinak gotowany z olejem* 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )
	PD	Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )				
	Kolacja	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka dębowa łopatka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g ( <u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.</u> ) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka dębowa łopatka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g ( <u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.</u> ) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka dębowa łopatka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g ( <u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.</u> ) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka dębowa łopatka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g ( <u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.</u> ) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bulka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka dębowa łopatka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 30 g ( <u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.</u> ) Pomidor b/skórki 25 g Kasza kukurydziana na mleku 150 ml ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 10 g
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2625.07 kcal; Białko ogółem: 136.12 g; Tłuszcz: 107.46 g; Kw. tł. nasy.: 45.84 g; Węglowodany ogółem: 287.34 g; W tym cukry: 93.60 g; Błonnik pok.: 29.71 g; Sól: 7.89 g;	Wartość energetyczna: 2620.27 kcal; Białko ogółem: 145.43 g; Tłuszcz: 114.13 g; Kw. tł. nasy.: 45.45 g; Węglowodany ogółem: 263.79 g; W tym cukry: 65.22 g; Błonnik pok.: 33.01 g; Sól: 8.83 g;	Wartość energetyczna: 2772.67 kcal; Białko ogółem: 146.67 g; Tłuszcz: 115.45 g; Kw. tł. nasy.: 46.77 g; Węglowodany ogółem: 295.31 g; W tym cukry: 69.47 g; Błonnik pok.: 28.95 g; Sól: 9.34 g;	Wartość energetyczna: 2683.72 kcal; Białko ogółem: 136.23 g; Tłuszcz: 108.03 g; Kw. tł. nasy.: 46.11 g; Węglowodany ogółem: 300.21 g; W tym cukry: 98.66 g; Błonnik pok.: 28.59 g; Sól: 8.42 g;	Wartość energetyczna: 1584.19 kcal; Białko ogółem: 72.47 g; Tłuszcz: 44.80 g; Kw. tł. nasy.: 21.79 g; Węglowodany ogółem: 225.46 g; W tym cukry: 95.98 g; Błonnik pok.: 19.02 g; Sól: 3.35 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR VII Podstawowa/dorośli/	KRK- NAR VII A Podstawowa/Kobiety ciężarne	KRK- NAR VII B Podstawowa/Kobiety karmiące	KRK- NAR VIII Podstawowa/dzieci,młodzież 4-15 lat	KRK- NAR VIII A Podstawowa/dzieci 1-3 lat	
2024-08-12, poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Ogórek świeży 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Salata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Ogórek świeży 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Salata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Ogórek świeży 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Salata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Ogórek świeży 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Salata zielona 20 g	Bulka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 25 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Pomidor b/skórki 25 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Płatki owsiane na mleku 150 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Salata zielona 10 g
	II ŚN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> ) Arbuz 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml			Arbuz 150 g	
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> ) Mus z jabłek ( ) z/c 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Kapuśniak z kapusty białej ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) Racuchy z twarogiem 250 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Mus z jabłek ( ) z/c 150 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek ( ) z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy* b/c 300 ml Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Racuchy z twarogiem 250 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Mus z jabłek ( ) z/c 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml ( <u>MLE.</u> )	Wielowarzywna z ziemniakami ( ) 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 80 g Mus z jabłek ( ) z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy* z/c 150 ml Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml ( <u>MLE.</u> )
	PD	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )				
	Kolacja	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu i rzodkiewki 70 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 70 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu i rzodkiewki 70 g ( <u>MLE.</u> ) Salata 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 ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu i rzodkiewki 70 g ( <u>MLE.</u> ) Salata 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 ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu i rzodkiewki 70 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 70 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Płatki owsiane na mleku 150 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bulka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 25 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 10 g Pomidor b/skórki 25 g
	PN	Przecier owocowo-warzywny jablko-malina-burak 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE.</u> )				
	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 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR VII Podstawowa/dorośli/	KRK- NAR VII A Podstawowa/Kobiety ciężarne	KRK- NAR VII B Podstawowa/Kobiety karmiące	KRK- NAR VIII Podstawowa/dzieci,młodzież 4-15 lat	KRK- NAR VIII A Podstawowa/dzieci 1-3 lat	
2024-08-13 wtorek	Śniadanie	Kefir 2% tł 200 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Papryka świeża 70 g Rukola 10 g	Kefir 2% tł 200 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Papryka świeża 70 g Rukola 10 g	Kefir 2% tł 200 ml ( <u>MLE</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE</u> ) Papryka świeża 70 g Rukola 10 g	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE</u> ) Papryka świeża 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Rukola 10 g	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Filet zapiekany drobiowy 25 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor b/skórki 25 g Rukola 10 g
		II ŚN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g ( <u>SOJ, MLE</u> ) Pomidor 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml			Jabłko 150 g
Obiad	Grochowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ</u> ) Pieczeń rzymska drobiowa 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos ziołowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) 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 ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ</u> ) Pieczeń rzymska drobiowa 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos ziołowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Surówka z kalarepy, jabłka i marchewki z olejem () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Galaretko o smaku pomarańczowym z owocami (z brzoskwinia w syropie i bananem) 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Serek homo. naturalny 20 g ( <u>MLE</u> )	Solferino () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ</u> ) Pieczeń rzymska drobiowa 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos ziołowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Marchew oprószana z olejem () 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Galaretko o smaku pomarańczowym z owocami (z brzoskwinia w syropie i bananem) 150 g Serek homo. naturalny 20 g ( <u>MLE</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ</u> ) Pieczeń rzymska drobiowa 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos ziołowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Surówka z kalarepy, jabłka i marchewki z olejem () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Galaretko o smaku pomarańczowym z owocami (z brzoskwinia w syropie i bananem) 150 g	Solferino () 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 80 g ( <u>GLU JECZ</u> ) Pieczeń rzymska drobiowa 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos ziołowy () 30 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Marchew oprószana z olejem () 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml Galaretko o smaku pomarańczowym z owocami (z brzoskwinia w syropie i bananem) 150 g	
	PD	Drożdżówka mini 50g 36 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )				
Kolacja	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szprot w sosie pomidorowym 50 g ( <u>RYB, SEL</u> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> ) Ogórek świeży 70 g Salata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE</u> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE</u> ) Ogórek świeży 70 g Salata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g ( <u>MLE</u> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 70 g Salata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 70 g Salata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Makaron drobny na mleku 150 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor b/skórki 25 g Salata zielona 10 g	
	PN	Przecier owocowy jabłko 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE</u> )	Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )			
	Wartość energetyczna: 2315.25 kcal; Białko ogółem: 97.96 g; Tłuszcz: 67.23 g; Kw. tł. nasy.: 26.47 g; Węglowodany ogółem: 342.84 g; W tym cukry: 79.74 g; Błonnik pok.: 32.16 g; Sól: 5.67 g;	Wartość energetyczna: 2128.45 kcal; Białko ogółem: 99.17 g; Tłuszcz: 67.33 g; Kw. tł. nasy.: 24.85 g; Węglowodany ogółem: 295.53 g; W tym cukry: 42.88 g; Błonnik pok.: 29.86 g; Sól: 6.69 g;	Wartość energetyczna: 2261.55 kcal; Białko ogółem: 99.40 g; Tłuszcz: 69.57 g; Kw. tł. nasy.: 26.14 g; Węglowodany ogółem: 323.74 g; W tym cukry: 44.44 g; Błonnik pok.: 30.60 g; Sól: 7.74 g;	Wartość energetyczna: 2337.05 kcal; Białko ogółem: 91.43 g; Tłuszcz: 60.54 g; Kw. tł. nasy.: 25.31 g; Węglowodany ogółem: 373.59 g; W tym cukry: 105.80 g; Błonnik pok.: 30.53 g; Sól: 5.69 g;	Wartość energetyczna: 1422.13 kcal; Białko ogółem: 60.17 g; Tłuszcz: 40.79 g; Kw. tł. nasy.: 18.26 g; Węglowodany ogółem: 213.15 g; W tym cukry: 73.59 g; Błonnik pok.: 13.83 g; Sól: 2.82 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR VII Podstawowa/dorośli/	KRK- NAR VII A Podstawowa/Kobiety ciężarne	KRK- NAR VII B Podstawowa/Kobiety karmiące	KRK- NAR VIII Podstawowa/dzieci,młodzież 4-15 lat	KRK- NAR VIII A Podstawowa/dzieci 1-3 lat	
2024-08-14 środa	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml ( <u>GLUPSZ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Salata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 400 ml ( <u>GLUPSZ, MLE.</u> ) Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Salata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 400 ml ( <u>GLUPSZ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Salata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 400 ml ( <u>GLUPSZ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Salata zielona 20 g	Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 40 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Kasza manna na mleku 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLUPSZ.</u> ) Salata zielona 10 g
	II ŚN		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml		Biszkopty b/m 30 g ( <u>GLUPSZ, JAJ, SOJ.</u> )	
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Lazanki z kapustą i mięs wp z łopatki 350 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> ) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Koktajl bananowy 250 ml ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Koktajl bananowy 250 ml ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Marchew gotowana z olejem () 100 g	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Koktajl bananowy 250 ml ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Brokuł gotowany* 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml Koktajl bananowy 150 ml ( <u>MLE.</u> ) Marchew gotowana z olejem () 50 g
	PD	Jogurt owoce leśne 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> )				
	Kolacja	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u> ) Pomidor 70 g Salata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka pieczona, łopatka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 70 g Salata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka pieczona, łopatka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 70 g Salata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u> ) Pomidor 70 g Salata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Ryż na mleku 150 ml ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLUPSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka pieczona, łopatka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor b/skórki 25 g Salata zielona 10 g
PN			Banan 1szt. 1 szt			
	Wartość energetyczna: 2533.19 kcal; Białko ogółem: 93.66 g; Tłuszcz: 79.80 g; Kw. tł. nasy.: 32.94 g; Węglowodany ogółem: 374.29 g; W tym cukry: 132.67 g; Błonnik pok.: 29.62 g; Sól: 6.60 g;	Wartość energetyczna: 2625.92 kcal; Białko ogółem: 109.16 g; Tłuszcz: 80.92 g; Kw. tł. nasy.: 29.92 g; Węglowodany ogółem: 387.04 g; W tym cukry: 131.95 g; Błonnik pok.: 39.87 g; Sól: 6.52 g;	Wartość energetyczna: 2781.17 kcal; Białko ogółem: 110.03 g; Tłuszcz: 85.26 g; Kw. tł. nasy.: 31.44 g; Węglowodany ogółem: 414.90 g; W tym cukry: 131.82 g; Błonnik pok.: 39.75 g; Sól: 7.41 g;	Wartość energetyczna: 2812.61 kcal; Białko ogółem: 106.60 g; Tłuszcz: 78.69 g; Kw. tł. nasy.: 31.40 g; Węglowodany ogółem: 436.37 g; W tym cukry: 159.36 g; Błonnik pok.: 36.57 g; Sól: 6.57 g;	Wartość energetyczna: 1775.41 kcal; Białko ogółem: 64.62 g; Tłuszcz: 52.35 g; Kw. tł. nasy.: 20.28 g; Węglowodany ogółem: 271.87 g; W tym cukry: 113.14 g; Błonnik pok.: 19.45 g; Sól: 2.95 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR VII Podstawowa/dorośli/	KRK- NAR VII A Podstawowa/Kobiety ciężarne	KRK- NAR VII B Podstawowa/Kobiety karmiące	KRK- NAR VIII Podstawowa/dzieci,młodzież 4-15 lat	KRK- NAR VIII A Podstawowa/dzieci 1-3 lat	
2024-08-15 czwartek	Śniadanie	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ) Pomidor 70 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ) Pomidor 70 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ) Pomidor 70 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ) Pomidor 70 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ) Pomidor b/skórki 25 g
	II ŚN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml			Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml	
	Obiad	Grysikowa () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos bazyliowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Fasolka szparagowa z bułką tartą i z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy* z/c 300 ml Dyńia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )	Grysikowa () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos bazyliowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Fasolka szparagowa z bułką tartą i z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy* b/c 300 ml Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g ( <u>MLE</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Dyńia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )	Grysikowa () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos bazyliowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Dyńia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy* b/c 300 ml Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g ( <u>MLE</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Fasolka szparagowa z wody* 100 g	Grysikowa () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos bazyliowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Fasolka szparagowa z bułką tartą i z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy* z/c 300 ml Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g ( <u>MLE</u> ) Dyńia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )	Grysikowa () 150 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki młode gotowane () 80 g Budyń z udzka kurczaka 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos bazyliowy () 30 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Dyńia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy* z/c 150 ml Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g ( <u>MLE</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 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 ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Pasztet z ciecierzycy () 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Pomidor 70 g Salata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE</u> ) Pasztet z ciecierzycy () 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Pomidor 70 g Salata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g ( <u>MLE</u> ) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g ( <u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR</u> ) Pomidor 70 g Salata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Pasztet z ciecierzycy () 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Pomidor 70 g Salata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 150 ml ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 25 g ( <u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR</u> ) Pomidor b/skórki 25 g Salata zielona 10 g
PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE</u> )					
	Wartość energetyczna: 2154.20 kcal; Białko ogółem: 89.74 g; Tłuszcz: 58.97 g; Kw. tł. nasy.: 24.97 g; Węglowodany ogółem: 323.74 g; W tym cukry: 110.61 g; Błonnik pok.: 32.41 g; Sól: 5.80 g;	Wartość energetyczna: 2161.83 kcal; Białko ogółem: 103.02 g; Tłuszcz: 65.74 g; Kw. tł. nasy.: 25.46 g; Węglowodany ogółem: 296.69 g; W tym cukry: 65.86 g; Błonnik pok.: 32.33 g; Sól: 5.85 g;	Wartość energetyczna: 2113.38 kcal; Białko ogółem: 100.25 g; Tłuszcz: 62.95 g; Kw. tł. nasy.: 27.32 g; Węglowodany ogółem: 295.58 g; W tym cukry: 63.93 g; Błonnik pok.: 24.69 g; Sól: 8.00 g;	Wartość energetyczna: 2202.05 kcal; Białko ogółem: 92.11 g; Tłuszcz: 59.37 g; Kw. tł. nasy.: 25.34 g; Węglowodany ogółem: 330.11 g; W tym cukry: 97.03 g; Błonnik pok.: 29.03 g; Sól: 5.92 g;	Wartość energetyczna: 1443.97 kcal; Białko ogółem: 59.12 g; Tłuszcz: 41.25 g; Kw. tł. nasy.: 19.98 g; Węglowodany ogółem: 210.99 g; W tym cukry: 75.42 g; Błonnik pok.: 9.76 g; Sól: 3.80 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR VII Podstawowa/dorośli/	KRK- NAR VII A Podstawowa/Kobiety ciężarne	KRK- NAR VII B Podstawowa/Kobiety karmiące	KRK- NAR VIII Podstawowa/dzieci,młodzież 4-15 lat	KRK- NAR VIII A Podstawowa/dzieci 1-3 lat
Śniadanie	<p>Płatki owsiane na mleku 400 ml (<b>MLE, GLU OW,</b>)                      Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b>)                      Chleb Graham 30 g (<b>GLU PSZ,</b>)                      Masło extra 82% 15 g (<b>MLE,</b>)                      Twarożek 60 g (<b>MLE,</b>)                      Miód (25g) 2 szt                      Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b>)                      Salata zielona 20 g</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 400 ml (<b>MLE, GLU OW,</b>)                      Chleb Graham 60 g (<b>GLU PSZ,</b>)                      Masło extra 82% 15 g (<b>MLE,</b>)                      Twarożek 60 g (<b>MLE,</b>)                      Miód (25g) 2 szt                      Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b>)                      Salata zielona 20 g</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 400 ml (<b>MLE, GLU OW,</b>)                      Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b>)                      Chleb Graham 30 g (<b>GLU PSZ,</b>)                      Masło extra 82% 15 g (<b>MLE,</b>)                      Twarożek 60 g (<b>MLE,</b>)                      Miód (25g) 2 szt                      Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b>)                      Salata zielona 20 g</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 400 ml (<b>MLE, GLU OW,</b>)                      Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b>)                      Chleb Graham 30 g (<b>GLU PSZ,</b>)                      Masło extra 82% 15 g (<b>MLE,</b>)                      Twarożek 60 g (<b>MLE,</b>)                      Miód (25g) 2 szt                      Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b>)                      Salata zielona 20 g</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 150 ml (<b>MLE, GLU OW,</b>)                      Bułka pszenna długa krojona 40 g (<b>GLU PSZ,</b>)                      Masło extra 82% 10 g (<b>MLE,</b>)                      Twarożek 60 g (<b>MLE,</b>)                      Miód (25g) 1 szt                      Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (<b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b>)                      Salata zielona 10 g</p>
II ŚN	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b>)                      Masło extra 82% 5 g (<b>MLE,</b>)                      Nektarynka 120 g                      Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml                      Szynka dębowa łopatką wieprzową wędzoną parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (<b>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR,</b>)</p>			<p>Nektarynka 120 g</p>	
2024-08-16 piątek Obiad	<p>Kalafiorowa z ryżem ( ) 400 ml (<b>MLE, SEL,</b>)                      Ziemniaki młode gotowane ( ) 200 g                      Ryba pieczona (Dorsz) 80 g (<b>RYB,</b>)                      Warzywa po grecku ( ) 100 g (<b>GLU PSZ, SEL,</b>)                      Kompot owocowy* z/c 300 ml                      Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<b>GLU PSZ,</b>)</p>	<p>Kalafiorowa z ryżem ( ) 400 ml (<b>MLE, SEL,</b>)                      Ziemniaki młode gotowane ( ) 200 g                      Ryba pieczona (Dorsz) 80 g (<b>RYB,</b>)                      Warzywa po grecku ( ) 100 g (<b>GLU PSZ, SEL,</b>)                      Kompot owocowy* b/c 300 ml                      Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (<b>MLE,</b>)                      Biszkopty b/m 30 g (<b>GLU PSZ, JAJ, SOJ,</b>)                      Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                      Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<b>GLU PSZ,</b>)</p>	<p>Ryżowa ( ) 400 ml (<b>MLE, SEL,</b>)                      Ziemniaki młode gotowane ( ) 200 g                      Ryba pieczona (Dorsz) 80 g (<b>RYB,</b>)                      Warzywa po grecku ( ) 100 g (<b>GLU PSZ, SEL,</b>)                      Kompot owocowy* b/c 300 ml                      Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (<b>MLE,</b>)                      Biszkopty b/m 30 g (<b>GLU PSZ, JAJ, SOJ,</b>)                      Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                      Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<b>GLU PSZ,</b>)</p>	<p>Kalafiorowa z ryżem ( ) 400 ml (<b>MLE, SEL,</b>)                      Ziemniaki młode gotowane ( ) 200 g                      Ryba pieczona (Dorsz) 80 g (<b>RYB,</b>)                      Warzywa po grecku ( ) 100 g (<b>GLU PSZ, SEL,</b>)                      Kompot owocowy* z/c 300 ml                      Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml                      Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<b>GLU PSZ,</b>)</p>	<p>Ryżowa ( ) 150 ml (<b>MLE, SEL,</b>)                      Ziemniaki młode gotowane ( ) 80 g                      Pulpet z ryby (Dorsz) 60 g (<b>GLU PSZ, JAJ, RYB,</b>)                      Warzywa po grecku ( ) 50 g (<b>GLU PSZ, SEL,</b>)                      Kompot owocowy* z/c 150 ml                      Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml                      Szpinak gotowany z olejem* 50 g (<b>GLU PSZ,</b>)</p>
PD	<p>Nektarynka 120 g</p>				
Kolacja	<p>Woda mineralna niegazowana 250 ml                      Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml                      Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b>)                      Chleb Graham 30 g (<b>GLU PSZ,</b>)                      Masło extra 82% 15 g (<b>MLE,</b>)                      Jajko gotowane kl M 1 szt (<b>JAJ,</b>)                      Papryka świeża 70 g                      Salata zielona 20 g                      Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 20 g (<b>SOJ, MLE,</b>)</p>	<p>Woda mineralna niegazowana 250 ml                      Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml                      Chleb Graham 60 g (<b>GLU PSZ,</b>)                      Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<b>MLE,</b>)                      Jajko gotowane kl M 1 szt (<b>JAJ,</b>)                      Papryka świeża 70 g                      Salata zielona 20 g                      Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 20 g (<b>SOJ, MLE,</b>)</p>	<p>Woda mineralna niegazowana 250 ml                      Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml                      Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b>)                      Chleb Graham 30 g (<b>GLU PSZ,</b>)                      Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g (<b>MLE,</b>)                      Jajko gotowane kl M 1 szt (<b>JAJ,</b>)                      Papryka świeża 70 g                      Salata zielona 20 g                      Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 20 g (<b>SOJ, MLE,</b>)</p>	<p>Woda mineralna niegazowana 250 ml                      Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml                      Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b>)                      Chleb Graham 30 g (<b>GLU PSZ,</b>)                      Masło extra 82% 15 g (<b>MLE,</b>)                      Jajko gotowane kl M 1 szt (<b>JAJ,</b>)                      Papryka świeża 70 g                      Salata zielona 20 g                      Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 20 g (<b>SOJ, MLE,</b>)</p>	<p>Woda mineralna niegazowana 250 ml                      Zacierka na mleku 150 ml (<b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b>)                      Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml                      Bułka pszenna długa krojona 40 g (<b>GLU PSZ,</b>)                      Masło extra 82% 10 g (<b>MLE,</b>)                      Jajko gotowane kl M 1 szt (<b>JAJ,</b>)                      Pomidor b/skórki 25 g                      Salata zielona 10 g</p>
PN	<p>Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt</p>				
	<p>Wartość energetyczna: 2153.94 kcal; Białko ogółem: 85.73 g; Tłuszcz: 56.03 g; Kw. tł. nasy.: 26.49 g; Węglowodany ogółem: 339.28 g; W tym cukry: 106.14 g; Błonnik pok.: 26.69 g; Sól: 5.46 g;</p>	<p>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;</p>	<p>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;</p>	<p>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;</p>	<p>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;</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR VII Podstawowa/dorośli/	KRK- NAR VII A Podstawowa/Kobiety ciężarne	KRK- NAR VII B Podstawowa/Kobiety karmiące	KRK- NAR VIII Podstawowa/dzieci,młodzież 4-15 lat	KRK- NAR VIII A Podstawowa/dzieci 1-3 lat	
2024-08-17 sobota	<b>Śniadanie</b>	Kefir 2% tł 200 ml ( <u>MLE</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> , Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> , Szynka pieczona, łopátka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR</u> , Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> , Pomidor 70 g	Kefir 2% tł 200 ml ( <u>MLE</u> , Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ</u> , Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> , Szynka pieczona, łopátka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR</u> , Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> , Pomidor 70 g	Kefir 2% tł 200 ml ( <u>MLE</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> , Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> , Szynka pieczona, łopátka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR</u> , Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> , Pomidor 70 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> , Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> , Szynka pieczona, łopátka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR</u> , Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> , Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> , Pomidor b/skórki 25 g	Bulka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ</u> , Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> , Szynka pieczona, łopátka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR</u> , Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> , Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> , Pomidor b/skórki 25 g
	<b>II ŚN</b>		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> , Twarożek 50 g ( <u>MLE</u> , Mus z jabłek () z/c 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml		Biskopki b/m 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ</u> ,)	
	<b>Obiad</b>	Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> , Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ</u> , Potrawka drobiowa () 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> , Salátka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Brokuł gotowany* 100 g	Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> , Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ</u> , Potrawka drobiowa () 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> , Salátka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml ( <u>MLE</u> , Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Brokuł gotowany* 100 g	Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> , Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ</u> , Potrawka drobiowa () 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> , Salátka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml ( <u>MLE</u> , Brokuł gotowany* 100 g	Ogórkowa z ziemniakami () 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> , Kasza jęczmienna/sypko 80 g ( <u>GLU JĘCZ</u> , Potrawka drobiowa () 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> , Salátka z buraczków i jabłka z olejem () 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml ( <u>MLE</u> , Brokuł gotowany* 50 g	Ogórkowa z ziemniakami () 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> , Kasza jęczmienna/sypko 80 g ( <u>GLU JĘCZ</u> , Potrawka drobiowa () 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> , Salátka z buraczków i jabłka z olejem () 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml ( <u>MLE</u> , Brokuł gotowany* 50 g
	<b>PD</b>	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ,)				
	<b>Kolacja</b>	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> , Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> , Blok drobiowy- wędlna dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g ( <u>SOJ, MLE</u> , Ogórek świeży 70 g Salátka zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ</u> , Blok drobiowy- wędlna dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g ( <u>SOJ, MLE</u> , Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE</u> , Ogórek świeży 70 g Salátka zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> , Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g ( <u>MLE</u> , Blok drobiowy- wędlna dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g ( <u>SOJ, MLE</u> , Ogórek świeży 70 g Salátka zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> , Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> , Blok drobiowy- wędlna dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g ( <u>SOJ, MLE</u> , Ogórek świeży 70 g Salátka zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bulka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ</u> , Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> , Blok drobiowy- wędlna dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g ( <u>SOJ, MLE</u> , Pomidor b/skórki 25 g Płatki pszenne na mleku 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> , Salátka zielona 10 g
<b>PN</b>	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 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR VII Podstawowa/dorośli/	KRK- NAR VII A Podstawowa/Kobiety ciężarne	KRK- NAR VII B Podstawowa/Kobiety karmiące	KRK- NAR VIII Podstawowa/dzieci,młodzież 4-15 lat	KRK- NAR VIII A Podstawowa/dzieci 1-3 lat	
2024-08-18 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 70 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g	Bulka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 40 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor b/skórki 25 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 10 g
		II ŚN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml		Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u> )	
2024-08-18 niedziela	Obiad	Pomidorowa z makaronem ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki młode gotowane ( ) 200 g Kotlet schabowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Mizeria 100 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy* z/c 300 ml Cukinia pieczona z olejem * 100 g	Pomidorowa z makaronem ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki młode gotowane ( ) 200 g Kotlet schabowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Mizeria 100 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy* b/c 300 ml Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g ( <u>MLE.</u> ) Biszkopty b/m 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukinia pieczona z olejem * 100 g	Pomidorowa z makaronem ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki młode gotowane ( ) 200 g Schab gotowany 80 g Sos własny ( ) 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g ( <u>MLE.</u> ) Biszkopty b/m 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukinia pieczona z olejem * 100 g	Pomidorowa z makaronem ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki młode gotowane ( ) 200 g Kotlet schabowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Mizeria 100 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy* z/c 300 ml Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g ( <u>MLE.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g	Pomidorowa z makaronem ( ) 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki młode gotowane ( ) 80 g Klopsik wieprzowy 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos własny ( ) 30 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g ( <u>MLE.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 50 g
		PD	Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u> )			
2024-08-18 niedziela	Kolacja	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Kiełbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g Papryka konserwowa 70 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE.</u> ) 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 ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g ( <u>MLE.</u> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Kiełbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g Papryka konserwowa 70 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Kasza manna na mleku 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bulka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Filet zapiekany drobiowy 25 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 25 g
		PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt			
	Wartość energetyczna: 2265.68 kcal; Białko ogółem: 86.51 g; Tłuszcz: 84.10 g; Kw. tł. nasy.: 35.19 g; Węglowodany ogółem: 300.69 g; W tym cukry: 76.80 g; Błonnik pok.: 21.43 g; Sól: 7.49 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 pszeniczny,  
SKO - Skorupiaki i pochodne,  
JAJ - Jaja i pochodne,  
RYB - Ryby i pochodne,  
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,  
SOJ - Soja i pochodne,  
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,  
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,  
SEL - Seler i pochodne,  
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,  
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,  
S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,  
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,  
MCK - Mięczaki i pochodne,  
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,  
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,  
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,  
GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

### **Oznaczenia wskaźników odż.:**

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