

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 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 | |
|-------------------------|--|--|---|---|--|--|
| 2024-09-30 poniedziałek | Śniadanie | Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLUPSZ, 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 kiszony 70 g Salata zielona 20 g | Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLUPSZ, 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 kiszony 70 g Salata zielona 20 g | Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLUPSZ, 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 kiszony 70 g Salata zielona 20 g | Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLUPSZ, 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 kiszony 70 g Salata zielona 20 g | Kasza manna na mleku 150 ml (<u>GLUPSZ, 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, S02.</u>) Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Dyniowa z 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, S02.</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>) | Dyniowa z ziemniakami () 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Twaróg półtusty 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>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</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>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</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>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</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>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</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: 2363.84 kcal; Białko ogółem: 97.35 g; Tłuszcz: 65.93 g; Kw. tł. nasy.: 29.89 g; Węglowodany ogółem: 357.95 g; W tym cukry: 108.95 g; Błonnik pok.: 25.52 g; Sól: 6.50 g; | Wartość energetyczna: 2661.23 kcal; Białko ogółem: 114.11 g; Tłuszcz: 79.30 g; Kw. tł. nasy.: 31.49 g; Węglowodany ogółem: 386.75 g; W tym cukry: 104.20 g; Błonnik pok.: 29.99 g; Sól: 6.90 g; | Wartość energetyczna: 2685.57 kcal; Białko ogółem: 107.82 g; Tłuszcz: 79.21 g; Kw. tł. nasy.: 32.77 g; Węglowodany ogółem: 395.41 g; W tym cukry: 105.01 g; Błonnik pok.: 24.73 g; Sól: 7.80 g; | Wartość energetyczna: 2582.59 kcal; Białko ogółem: 102.31 g; Tłuszcz: 68.06 g; Kw. tł. nasy.: 30.02 g; Węglowodany ogółem: 402.30 g; W tym cukry: 112.65 g; Błonnik pok.: 25.52 g; Sól: 6.47 g; | Wartość energetyczna: 1502.83 kcal; Białko ogółem: 57.14 g; Tłuszcz: 38.56 g; Kw. tł. nasy.: 19.67 g; Węglowodany ogółem: 236.04 g; W tym cukry: 67.34 g; Błonnik pok.: 9.49 g; Sól: 2.31 g; | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 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 | |
|-------------------|---|---|--|--|---|--|
| 2024-10-01 wtorek | 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>) Miód (25g) 2 szt Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Pomidorki koktajlowe 70 g Roszponka 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 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, JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) 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, 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>) 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, JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 1 szt Twarożek 30 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>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</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, JECZ.</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 selera i jabłka () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) | Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU, JECZ.</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 selera i jabłka () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) | Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU, JECZ.</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, JECZ.</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 selera i jabłka () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) | Brokułowa z ziemniakami () 150 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 80 g (<u>GLU, JECZ.</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>) Galaretki drobiowa z udźca kurczaka () 100 g (<u>SEL.</u>) Rzodkiew biała 70 g 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>) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (<u>GLU, PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Rzodkiew biała 70 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>) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (<u>GLU, PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Rzodkiew biała 70 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>) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (<u>GLU, PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Rzodkiew biała 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>) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 25 g (<u>GLU, PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.</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: 2228.38 kcal; Białko ogółem: 89.44 g; Tłuszcz: 55.08 g; Kw. tł. nasy.: 26.49 g; Węglowodany ogółem: 359.59 g; W tym cukry: 88.92 g; Błonnik pok.: 39.19 g; Sól: 5.52 g; | Wartość energetyczna: 2451.89 kcal; Białko ogółem: 108.96 g; Tłuszcz: 67.86 g; Kw. tł. nasy.: 28.12 g; Węglowodany ogółem: 368.10 g; W tym cukry: 65.85 g; Błonnik pok.: 40.94 g; Sól: 6.90 g; | Wartość energetyczna: 2580.98 kcal; Białko ogółem: 108.84 g; Tłuszcz: 72.08 g; Kw. tł. nasy.: 28.53 g; Węglowodany ogółem: 390.52 g; W tym cukry: 63.73 g; Błonnik pok.: 39.37 g; Sól: 7.53 g; | Wartość energetyczna: 2336.53 kcal; Białko ogółem: 92.42 g; Tłuszcz: 54.80 g; Kw. tł. nasy.: 26.54 g; Węglowodany ogółem: 383.67 g; W tym cukry: 106.76 g; Błonnik pok.: 38.34 g; Sól: 5.97 g; | Wartość energetyczna: 1514.28 kcal; Białko ogółem: 55.68 g; Tłuszcz: 42.16 g; Kw. tł. nasy.: 18.53 g; Węglowodany ogółem: 233.96 g; W tym cukry: 75.77 g; Błonnik pok.: 18.10 g; Sól: 2.61 g; | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 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 10 g 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 10 g 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 10 g 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 10 g 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 10 g 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>) | |
| 2024-10-02 środa Obiad | Pieczarkowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki 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 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 gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pietruszkowy. () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml 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 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 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* 50 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>) Ryba (dorsz) po grecku (bez pieprzu) () 100 g (<u>RYB, SEL,</u>) Ogórek kiszony 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>) Ryba (dorsz) po grecku (bez pieprzu) () 100 g (<u>RYB, SEL,</u>) Ogórek kiszony 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>) Ryba (dorsz) po grecku (bez pieprzu) () 100 g (<u>RYB, SEL,</u>) Ogórek kiszony 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>) Ryba (dorsz) po grecku (bez pieprzu) () 100 g (<u>RYB, SEL,</u>) Ogórek kiszony 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>) Filet zapiekany drobiowy 25 g (<u>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: 2349.52 kcal; Białko ogółem: 94.45 g; Tłuszcz: 62.66 g; Kw. tł. nasy.: 29.13 g; Węglowodany ogółem: 369.49 g; W tym cukry: 132.26 g; Błonnik pok.: 31.80 g; Sól: 7.55 g; | Wartość energetyczna: 2485.25 kcal; Białko ogółem: 110.72 g; Tłuszcz: 81.80 g; Kw. tł. nasy.: 37.88 g; Węglowodany ogółem: 347.64 g; W tym cukry: 105.13 g; Błonnik pok.: 35.37 g; Sól: 8.56 g; | Wartość energetyczna: 2629.41 kcal; Białko ogółem: 110.01 g; Tłuszcz: 87.41 g; Kw. tł. nasy.: 38.44 g; Węglowodany ogółem: 371.61 g; W tym cukry: 103.11 g; Błonnik pok.: 35.07 g; Sól: 9.84 g; | Wartość energetyczna: 2447.90 kcal; Białko ogółem: 97.05 g; Tłuszcz: 65.58 g; Kw. tł. nasy.: 30.91 g; Węglowodany ogółem: 385.30 g; W tym cukry: 156.19 g; Błonnik pok.: 32.72 g; Sól: 8.03 g; | Wartość energetyczna: 1568.20 kcal; Białko ogółem: 61.31 g; Tłuszcz: 43.52 g; Kw. tł. nasy.: 21.36 g; Węglowodany ogółem: 240.63 g; W tym cukry: 119.96 g; Błonnik pok.: 14.24 g; Sól: 3.47 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 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 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 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 JEJCZ.</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 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>) 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 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 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 JEJCZ.</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 wędzoną parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.</u>) | | | Śliwka 120 g |
| 2024-10-03 czwartek 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 JEJCZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Galaretko 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 JEJCZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Galaretko 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 JEJCZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Galaretko 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 JEJCZ.</u>) Sos pomidorowy 30 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* z/c 150 ml Galaretko o smaku cytrynowym 150 g |
| | PD | Śliwka 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 wędzoną parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Sałatka jarzynowa () 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, 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>) Szynka pieczona, łopatką wieprzową wędzoną parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Sałatka jarzynowa () 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, 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>) Szynka pieczona, łopatką wieprzową wędzoną parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Sałatka jarzynowa () 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, 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>) Szynka pieczona, łopatką wieprzową wędzoną parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Sałatka jarzynowa () 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) | 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 wędzoną parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Sałatka jarzynowa - dieta () 50 g (<u>MLE, SEL, OW.</u>) 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: 2385.85 kcal; Białko ogółem: 74.06 g; Tłuszcz: 79.38 g; Kw. tł. nasy.: 35.19 g; Węglowodany ogółem: 363.65 g; W tym cukry: 95.16 g; Błonnik pok.: 41.33 g; Sól: 9.60 g; | Wartość energetyczna: 2304.88 kcal; Białko ogółem: 93.74 g; Tłuszcz: 88.87 g; Kw. tł. nasy.: 27.90 g; Węglowodany ogółem: 300.50 g; W tym cukry: 49.70 g; Błonnik pok.: 37.67 g; Sól: 7.70 g; | Wartość energetyczna: 2470.48 kcal; Białko ogółem: 94.76 g; Tłuszcz: 93.19 g; Kw. tł. nasy.: 28.68 g; Węglowodany ogółem: 331.20 g; W tym cukry: 49.01 g; Błonnik pok.: 37.05 g; Sól: 8.59 g; | Wartość energetyczna: 2395.38 kcal; Białko ogółem: 79.24 g; Tłuszcz: 88.43 g; Kw. tł. nasy.: 34.60 g; Węglowodany ogółem: 337.69 g; W tym cukry: 89.41 g; Błonnik pok.: 36.48 g; Sól: 7.29 g; | Wartość energetyczna: 1368.92 kcal; Białko ogółem: 50.19 g; Tłuszcz: 42.64 g; Kw. tł. nasy.: 17.32 g; Węglowodany ogółem: 203.47 g; W tym cukry: 61.72 g; Błonnik pok.: 17.48 g; Sól: 2.63 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 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 | |
|-------------------|---|---|--|--|--|--|
| 2024-10-04 piątek | Śniadanie | Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, 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>) Twarożek 60 g (<u>MLE,</u>) Sliwka 120 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 JEJCZ,</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE,</u>) Sliwka 120 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 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>) Sliwka 120 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 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>) Sliwka 120 g Salata strzępiasta czerwona 10 g | 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>) Twarożek 25 g (<u>MLE,</u>) Sliwka 120 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 |
| 2024-10-04 piątek | Obiad | Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba smażona (Dorsz) 110 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Salatka z kapusty czerwonej z olejem () 100 g | Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba smażona (Dorsz) 110 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml Salatka z kapusty czerwonej z olejem () 100 g | Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Dorsz) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos koperkowy. () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Bukiet jarzyn oprószony z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml Galaretkę jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Galaretkę 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 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 Galaretkę 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 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 Galaretkę jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (<u>MLE,</u>) Salatka zielona z kefirem 50 g (<u>MLE,</u>) |
| | | PD | Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE,</u>) | | | |
| 2024-10-04 piątek | 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 jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>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>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>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>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, 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>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 20 g | Woda mineralna niegazowana 250 ml Kasza manna na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) 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: 2485.37 kcal; Białko ogółem: 97.84 g; Tłuszcz: 79.33 g; Kw. tł. nasy.: 29.30 g; Węglowodany ogółem: 358.02 g; W tym cukry: 95.49 g; Błonnik pok.: 30.67 g; Sól: 5.98 g; | Wartość energetyczna: 2532.63 kcal; Białko ogółem: 115.29 g; Tłuszcz: 83.26 g; Kw. tł. nasy.: 28.22 g; Węglowodany ogółem: 345.37 g; W tym cukry: 64.96 g; Błonnik pok.: 33.94 g; Sól: 6.70 g; | Wartość energetyczna: 2485.52 kcal; Białko ogółem: 110.56 g; Tłuszcz: 73.06 g; Kw. tł. nasy.: 29.43 g; Węglowodany ogółem: 359.93 g; W tym cukry: 58.47 g; Błonnik pok.: 29.85 g; Sól: 7.41 g; | Wartość energetyczna: 2633.67 kcal; Białko ogółem: 99.52 g; Tłuszcz: 77.95 g; Kw. tł. nasy.: 29.14 g; Węglowodany ogółem: 396.39 g; W tym cukry: 111.63 g; Błonnik pok.: 30.99 g; Sól: 5.99 g; | Wartość energetyczna: 1558.75 kcal; Białko ogółem: 59.48 g; Tłuszcz: 41.28 g; Kw. tł. nasy.: 18.56 g; Węglowodany ogółem: 242.44 g; W tym cukry: 73.13 g; Błonnik pok.: 12.71 g; Sól: 2.72 g; | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 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 |
|-------------------|---|--|--|--|--|---|
| 2024-10-05 sobota | Śniadanie | Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u> ,) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) 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 JĘCZ.</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 JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u> ,) Pomidor 70 g Salata zielona 20 g | Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u> ,) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) 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 JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Filet zapiekany drobiowy 25 g (<u>MLE</u> ,) Pomidor b/skórki 25 g 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 gotowane () 200 g Bigos 350 g (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Brzoskwinia 150 g | Koperkowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki 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 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 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 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 | Jogurt naturalny 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 Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ogórek kiszony 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 Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ogórek kiszony 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 Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</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> ,) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ogórek kiszony 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> ,) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym (bez pieprzu) () 50 g (<u>SEL</u> ,) Płatki jęczmienne na mleku 150 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Salata zielona 10 g |
| PN | Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE</u> ,) | | | | | |
| | Wartość energetyczna: 2347.38 kcal; Białko ogółem: 82.78 g; Tłuszcz: 84.99 g; Kw. tł. nasy.: 33.41 g; Węglowodany ogółem: 325.21 g; W tym cukry: 94.23 g; Błonnik pok.: 31.09 g; Sól: 9.94 g; | Wartość energetyczna: 2434.14 kcal; Białko ogółem: 103.19 g; Tłuszcz: 79.77 g; Kw. tł. nasy.: 29.93 g; Węglowodany ogółem: 340.51 g; W tym cukry: 92.97 g; Błonnik pok.: 34.47 g; Sól: 7.20 g; | Wartość energetyczna: 2418.55 kcal; Białko ogółem: 105.24 g; Tłuszcz: 74.78 g; Kw. tł. nasy.: 30.62 g; Węglowodany ogółem: 345.94 g; W tym cukry: 96.77 g; Błonnik pok.: 33.82 g; Sól: 7.66 g; | Wartość energetyczna: 2420.76 kcal; Białko ogółem: 91.11 g; Tłuszcz: 74.33 g; Kw. tł. nasy.: 28.51 g; Węglowodany ogółem: 358.61 g; W tym cukry: 96.71 g; Błonnik pok.: 29.85 g; Sól: 7.14 g; | Wartość energetyczna: 1595.74 kcal; Białko ogółem: 70.47 g; Tłuszcz: 51.92 g; Kw. tł. nasy.: 21.74 g; Węglowodany ogółem: 215.69 g; W tym cukry: 70.91 g; Błonnik pok.: 12.93 g; Sól: 3.41 g; | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 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 | |
|----------------------|---|---|--|--|---|---|
| 2024-10-06 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>) Papryka konserwowa 70 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>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata 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 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 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 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 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 gotowane () 80 g Potrawka drobiowa z warzywami () 100 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 Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.</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 Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.</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 Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.</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>) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Pomidor 70 g Salata 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 Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Pomidor b/skórki 25 g Kasza kukurydziana na mleku 150 ml (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g |
| PN | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt | | | | | |
| | Wartość energetyczna: 2602.73 kcal; Białko ogółem: 139.99 g; Tłuszcz: 101.98 g; Kw. tł. nasy.: 43.93 g; Węglowodany ogółem: 290.67 g; W tym cukry: 78.24 g; Błonnik pok.: 29.36 g; Sól: 7.96 g; | Wartość energetyczna: 2677.91 kcal; Białko ogółem: 151.89 g; Tłuszcz: 110.13 g; Kw. tł. nasy.: 44.01 g; Węglowodany ogółem: 282.14 g; W tym cukry: 65.69 g; Błonnik pok.: 34.40 g; Sól: 8.32 g; | Wartość energetyczna: 2831.17 kcal; Białko ogółem: 153.80 g; Tłuszcz: 111.59 g; Kw. tł. nasy.: 45.34 g; Węglowodany ogółem: 313.23 g; W tym cukry: 70.25 g; Błonnik pok.: 31.03 g; Sól: 8.85 g; | Wartość energetyczna: 2713.28 kcal; Białko ogółem: 140.14 g; Tłuszcz: 102.10 g; Kw. tł. nasy.: 44.05 g; Węglowodany ogółem: 318.19 g; W tym cukry: 97.78 g; Błonnik pok.: 29.98 g; Sól: 7.99 g; | Wartość energetyczna: 1537.79 kcal; Białko ogółem: 69.66 g; Tłuszcz: 39.63 g; Kw. tł. nasy.: 20.15 g; Węglowodany ogółem: 228.36 g; W tym cukry: 94.59 g; Błonnik pok.: 18.81 g; Sól: 2.97 g; | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 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 | |
|-------------------------|----------------------------------|--|--|--|--|--|
| 2024-10-07 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ogórek kiszony 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ogórek kiszony 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ogórek kiszony 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ogórek kiszony 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g 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>) Śliwka 120 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml | | Śliwka 120 g | |
| | Obiad | Kapuśniak z kapusty kiszonej () 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 kiszonej () 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 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 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 50 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 papryki 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 papryki 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 papryki 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 papryki 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 | Śliwka 120 g | | Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>) | | |
| | | Wartość energetyczna: 2141.27 kcal; Białko ogółem: 74.79 g; Tłuszcz: 58.87 g; Kw. tł. nasy.: 29.11 g; Węglowodany ogółem: 340.31 g; W tym cukry: 91.62 g; Błonnik pok.: 25.73 g; Sól: 7.24 g; | Wartość energetyczna: 2575.93 kcal; Białko ogółem: 101.24 g; Tłuszcz: 87.21 g; Kw. tł. nasy.: 32.93 g; Węglowodany ogółem: 358.21 g; W tym cukry: 109.71 g; Błonnik pok.: 29.00 g; Sól: 7.18 g; | Wartość energetyczna: 2398.00 kcal; Białko ogółem: 87.70 g; Tłuszcz: 62.60 g; Kw. tł. nasy.: 30.06 g; Węglowodany ogółem: 382.44 g; W tym cukry: 92.75 g; Błonnik pok.: 28.53 g; Sól: 7.45 g; | Wartość energetyczna: 2507.20 kcal; Białko ogółem: 89.37 g; Tłuszcz: 72.80 g; Kw. tł. nasy.: 31.54 g; Węglowodany ogółem: 383.27 g; W tym cukry: 137.00 g; Błonnik pok.: 25.45 g; Sól: 6.49 g; | Wartość energetyczna: 1342.24 kcal; Białko ogółem: 46.10 g; Tłuszcz: 34.31 g; Kw. tł. nasy.: 19.14 g; Węglowodany ogółem: 215.41 g; W tym cukry: 86.43 g; Błonnik pok.: 11.04 g; Sól: 2.42 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 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 | |
|-------------------|---|---|--|---|--|---|
| 2024-10-08 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 mlekem/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 mlekem/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 mlekem/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 mlekem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> , Rukola 10 g | Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE</u> , Kawa zbożowa z mlekem/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> , 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 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml | | Jabłko 150 g | |
| 2024-10-08 wtorek | Obiad | Grochowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> , Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u> , Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> , Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> , Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g (<u>MLE</u> , 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 wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> , Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> , Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g (<u>MLE</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 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 wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> , Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> , Szpinak (liście) gotowany 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 wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> , Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> , Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g (<u>MLE</u> , 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 wieprzowa 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> , Sos ziołowy () 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> , Szpinak (liście) gotowany 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 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> ,) | | | |
| 2024-10-08 wtorek | 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> , Ryba (dorsz) po grecku (bez pieprzu) () 100 g (<u>RYB, SEL</u> , Ogórek kiszony 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> , Ryba (dorsz) po grecku (bez pieprzu) () 100 g (<u>RYB, SEL</u> , Ogórek kiszony 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> , Ryba (dorsz) po grecku (bez pieprzu) () 100 g (<u>RYB, SEL</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> , Ryba (dorsz) po grecku (bez pieprzu) () 100 g (<u>RYB, SEL</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> , Ryba (dorsz) po grecku (bez pieprzu) () 50 g (<u>RYB, SEL</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: 2306.71 kcal; Białko ogółem: 98.56 g; Tłuszcz: 63.34 g; Kw. tł. nasy.: 25.25 g; Węglowodany ogółem: 349.66 g; W tym cukry: 79.04 g; Błonnik pok.: 34.39 g; Sól: 7.18 g; | Wartość energetyczna: 2149.81 kcal; Białko ogółem: 104.40 g; Tłuszcz: 68.31 g; Kw. tł. nasy.: 25.44 g; Węglowodany ogółem: 296.38 g; W tym cukry: 41.86 g; Błonnik pok.: 32.09 g; Sól: 8.28 g; | Wartość energetyczna: 2305.65 kcal; Białko ogółem: 106.27 g; Tłuszcz: 73.75 g; Kw. tł. nasy.: 26.37 g; Węglowodany ogółem: 320.27 g; W tym cukry: 40.23 g; Błonnik pok.: 30.41 g; Sól: 7.93 g; | Wartość energetyczna: 2354.39 kcal; Białko ogółem: 95.44 g; Tłuszcz: 59.67 g; Kw. tł. nasy.: 25.72 g; Węglowodany ogółem: 377.09 g; W tym cukry: 106.28 g; Błonnik pok.: 32.91 g; Sól: 5.94 g; | Wartość energetyczna: 1446.37 kcal; Białko ogółem: 63.56 g; Tłuszcz: 42.46 g; Kw. tł. nasy.: 18.66 g; Węglowodany ogółem: 211.96 g; W tym cukry: 71.49 g; Błonnik pok.: 13.74 g; Sól: 2.83 g; | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 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 | |
|------------------|----------------------------------|---|---|---|---|--|
| 2024-10-09 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 | Grysikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos bazyliowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Fasolka szparagowa z bulką tartą i z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLUPSZ</u>) | Grysikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos bazyliowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Fasolka szparagowa z bulką 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 Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLUPSZ</u>) | Grysikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos bazyliowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLUPSZ</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 gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos bazyliowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Fasolka szparagowa z bulką 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>) Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLUPSZ</u>) | Grysikowa () 150 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 80 g Budyń z udzca kurczaka 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos bazyliowy () 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Dynia duszona z olejem* 50 g (<u>GLUPSZ</u>) Kompot owocowy* z/c 150 ml Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (<u>MLE</u>) Fasolka szparagowa z wody* 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 dodatkami 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 krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</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 krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</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 dodatkami 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 krucha z pieca wieprzowa, parzona 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u>) Pomidor b/skórki 25 g Salata zielona 10 g |
| | PN | | | Banan 1szt. 1 szt | | |
| | | Wartość energetyczna: 2361.20 kcal; Białko ogółem: 101.07 g; Tłuszcz: 56.88 g; Kw. tł. nasy.: 26.14 g; Węglowodany ogółem: 373.47 g; W tym cukry: 126.97 g; Błonnik pok.: 30.14 g; Sól: 6.07 g; | Wartość energetyczna: 2320.17 kcal; Białko ogółem: 108.74 g; Tłuszcz: 59.74 g; Kw. tł. nasy.: 24.68 g; Węglowodany ogółem: 356.57 g; W tym cukry: 96.26 g; Błonnik pok.: 33.03 g; Sól: 5.74 g; | Wartość energetyczna: 2447.15 kcal; Białko ogółem: 109.34 g; Tłuszcz: 61.76 g; Kw. tł. nasy.: 26.05 g; Węglowodany ogółem: 382.97 g; W tym cukry: 96.17 g; Błonnik pok.: 32.84 g; Sól: 6.75 g; | Wartość energetyczna: 2515.95 kcal; Białko ogółem: 104.23 g; Tłuszcz: 57.51 g; Kw. tł. nasy.: 25.83 g; Węglowodany ogółem: 406.22 g; W tym cukry: 123.67 g; Błonnik pok.: 29.74 g; Sól: 6.05 g; | Wartość energetyczna: 1620.46 kcal; Białko ogółem: 59.77 g; Tłuszcz: 36.85 g; Kw. tł. nasy.: 17.18 g; Węglowodany ogółem: 271.44 g; W tym cukry: 93.61 g; Błonnik pok.: 15.46 g; Sól: 2.82 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 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 | |
|---------------------|--|--|---|--|--|---|
| 2024-10-10 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 JEJCZ</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 JEJCZ</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 JEJCZ</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 JEJCZ</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 JEJCZ</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 | Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatki 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Banan 200 g | Barszcz czerwony 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 czerwony 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 czerwony 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) 100 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 | Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml | | | | |
| | 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 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>) Paszтет 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 Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02</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 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 Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02</u>) Pomidor b/skórki 25 g Salata zielona 10 g |
| PN | Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE</u>) | | | | | |
| | Wartość energetyczna: 2538.19 kcal; Białko ogółem: 82.21 g; Tłuszcz: 81.80 g; Kw. tł. nasy.: 31.75 g; Węglowodany ogółem: 378.62 g; W tym cukry: 137.36 g; Błonnik pok.: 32.44 g; Sól: 6.38 g; | Wartość energetyczna: 2556.39 kcal; Białko ogółem: 105.23 g; Tłuszcz: 86.83 g; Kw. tł. nasy.: 31.00 g; Węglowodany ogółem: 352.38 g; W tym cukry: 99.89 g; Błonnik pok.: 39.69 g; Sól: 6.39 g; | Wartość energetyczna: 2490.96 kcal; Białko ogółem: 105.63 g; Tłuszcz: 80.39 g; Kw. tł. nasy.: 30.96 g; Węglowodany ogółem: 352.01 g; W tym cukry: 97.92 g; Błonnik pok.: 32.13 g; Sól: 7.99 g; | Wartość energetyczna: 2596.61 kcal; Białko ogółem: 94.32 g; Tłuszcz: 80.46 g; Kw. tł. nasy.: 30.88 g; Węglowodany ogółem: 385.80 g; W tym cukry: 131.05 g; Błonnik pok.: 36.39 g; Sól: 6.45 g; | Wartość energetyczna: 1482.55 kcal; Białko ogółem: 60.41 g; Tłuszcz: 47.12 g; Kw. tł. nasy.: 21.05 g; Węglowodany ogółem: 210.03 g; W tym cukry: 91.39 g; Błonnik pok.: 12.20 g; Sól: 3.44 g; | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 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 | |
|-------------------|--|---|---|--|---|--|
| 2024-10-11 piątek | 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>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Salata zielona 20 g | Płatki owsiane na mleku 150 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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>) Gruszka 1szt. 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SOZ.</u>) | | | Gruszka 1szt. 150 g |
| 2024-10-11 piątek | Obiad | Kalafiorowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 80 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) | Kalafiorowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 80 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) | Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 80 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) | Kalafiorowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 80 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) | Ryżowa () 150 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 80 g Pulpet z ryby (Dorsz) 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Warzywa po grecku () 50 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 150 ml Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml Szpinak gotowany z olejem* 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) |
| | | PD | Gruszka 1szt. 150 g | | | |
| 2024-10-11 piątek | 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 jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Papryka świeża 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>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Papryka świeża 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>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Papryka świeża 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>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Papryka świeża 70 g Salata zielona 20 g | Woda mineralna niegazowana 250 ml Zacierka 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>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 30 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor b/skórki 25 g Salata zielona 10 g |
| | | PN | Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt | | | |
| | Wartość energetyczna: 2291.64 kcal; Białko ogółem: 88.46 g; Tłuszcz: 59.09 g; Kw. tł. nasy.: 27.38 g; Węglowodany ogółem: 366.28 g; W tym cukry: 110.46 g; Błonnik pok.: 30.51 g; Sól: 5.29 g; | Wartość energetyczna: 2497.97 kcal; Białko ogółem: 107.68 g; Tłuszcz: 70.02 g; Kw. tł. nasy.: 27.64 g; Węglowodany ogółem: 376.45 g; W tym cukry: 87.21 g; Błonnik pok.: 33.83 g; Sól: 6.40 g; | Wartość energetyczna: 2673.62 kcal; Białko ogółem: 108.46 g; Tłuszcz: 74.36 g; Kw. tł. nasy.: 29.17 g; Węglowodany ogółem: 409.27 g; W tym cukry: 86.47 g; Błonnik pok.: 33.24 g; Sól: 7.27 g; | Wartość energetyczna: 2402.19 kcal; Białko ogółem: 88.61 g; Tłuszcz: 59.21 g; Kw. tł. nasy.: 27.50 g; Węglowodany ogółem: 393.80 g; W tym cukry: 130.00 g; Błonnik pok.: 31.13 g; Sól: 5.32 g; | Wartość energetyczna: 1505.96 kcal; Białko ogółem: 55.81 g; Tłuszcz: 36.74 g; Kw. tł. nasy.: 18.14 g; Węglowodany ogółem: 245.03 g; W tym cukry: 95.57 g; Błonnik pok.: 14.37 g; Sól: 2.35 g; | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 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 | |
|-------------------|---|---|---|--|---|---|
| 2024-10-12 sobota | 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> ,) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2</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 krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2</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 krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2</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 krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2</u> ,) Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ,) Pomidor 70 g | Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2</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 |
| | II ŚN | | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u> ,) Twarożek 50 g (<u>MLE</u> ,) Mus z jabłek () z/c 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml | | Biszkopity b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ</u> ,) | |
| | Obiad | 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> ,) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Surówka z selera z jogurtem () 100 g (<u>MLE, SEL</u> ,) | 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> ,) Salatka 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 Surówka z selera z jogurtem () 100 g (<u>MLE, SEL</u> ,) | 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> ,) Salatka 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> ,) Surówka z selera z jogurtem () 100 g (<u>MLE, SEL</u> ,) | Ogórkowa z ziemniakami () 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Kasza jęczmienna/sypko 80 g (<u>GLU JĘCZ</u> ,) Potrawka drobiowa () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Salatka 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> ,) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 50 g (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,) | |
| | PD | Jogurt naturalny 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 Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ,) Salatka z ryżu i brokułów 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, 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> ,) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ,) Salatka z ryżu i brokułów 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, 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> ,) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ,) Salatka z ryżu i brokułów 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, 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> ,) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ,) Salatka z ryżu i brokułów 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ,) | 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 Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ,) Salatka z ryżu i brokułów- dieta 50 g (<u>MLE, SEL</u> ,) Platki pszenne na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u> ,) |
| PN | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt | | | | | |
| | Wartość energetyczna: 2119.18 kcal; Białko ogółem: 88.63 g; Tłuszcz: 65.70 g; Kw. tł. nasy.: 27.90 g; Węglowodany ogółem: 313.13 g; W tym cukry: 78.05 g; Błonnik pok.: 34.17 g; Sól: 7.59 g; | Wartość energetyczna: 2222.58 kcal; Białko ogółem: 98.41 g; Tłuszcz: 72.28 g; Kw. tł. nasy.: 28.30 g; Węglowodany ogółem: 316.91 g; W tym cukry: 66.05 g; Błonnik pok.: 38.52 g; Sól: 7.50 g; | Wartość energetyczna: 2377.83 kcal; Białko ogółem: 99.28 g; Tłuszcz: 76.62 g; Kw. tł. nasy.: 29.82 g; Węglowodany ogółem: 344.77 g; W tym cukry: 65.92 g; Błonnik pok.: 38.40 g; Sól: 8.39 g; | Wartość energetyczna: 2261.23 kcal; Białko ogółem: 87.06 g; Tłuszcz: 66.85 g; Kw. tł. nasy.: 26.71 g; Węglowodany ogółem: 347.55 g; W tym cukry: 86.50 g; Błonnik pok.: 34.20 g; Sól: 7.43 g; | Wartość energetyczna: 1497.64 kcal; Białko ogółem: 63.83 g; Tłuszcz: 45.36 g; Kw. tł. nasy.: 19.78 g; Węglowodany ogółem: 216.81 g; W tym cukry: 62.37 g; Błonnik pok.: 16.68 g; Sól: 3.99 g; | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 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 | |
|----------------------|---|---|--|---|---|--|
| 2024-10-13 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>) Salata 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>) Salata 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>) Salata 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>) Salata 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>) 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>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml | | | Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>) | |
| | Obiad | Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Kapusta zasmażana () 100 g (<u>GLU PSZ.</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 gotowane () 200 g Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Kapusta zasmażana () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml Galaretki 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 gotowane () 200 g Schab gotowany 80 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Galaretki 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 gotowane () 200 g Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Kapusta zasmażana () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Galaretki jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (<u>MLE.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g | Pomidorowa z makaronem () 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 80 g Klopsik wieprzowy 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny () 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml Galaretki 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>) | | | | |
| | 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>) Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Salata 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>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Salata 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>) Salata zielona 20 g Pomidor 70 g | Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Salata 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>) Salata zielona 10 g Pomidor b/skórki 25 g |
| PN | Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt | | | | | |
| | Wartość energetyczna: 2379.49 kcal; Białko ogółem: 88.42 g; Tłuszcz: 85.71 g; Kw. tł. nasy.: 34.46 g; Węglowodany ogółem: 325.82 g; W tym cukry: 78.34 g; Błonnik pok.: 25.08 g; Sól: 7.48 g; | Wartość energetyczna: 2440.86 kcal; Białko ogółem: 107.05 g; Tłuszcz: 89.95 g; Kw. tł. nasy.: 33.77 g; Węglowodany ogółem: 315.28 g; W tym cukry: 53.41 g; Błonnik pok.: 27.23 g; Sól: 7.84 g; | Wartość energetyczna: 2362.79 kcal; Białko ogółem: 110.97 g; Tłuszcz: 75.67 g; Kw. tł. nasy.: 34.15 g; Węglowodany ogółem: 324.20 g; W tym cukry: 53.99 g; Błonnik pok.: 25.75 g; Sól: 8.20 g; | Wartość energetyczna: 2507.24 kcal; Białko ogółem: 92.75 g; Tłuszcz: 86.71 g; Kw. tł. nasy.: 35.06 g; Węglowodany ogółem: 350.67 g; W tym cukry: 80.44 g; Błonnik pok.: 25.08 g; Sól: 7.56 g; | Wartość energetyczna: 1551.17 kcal; Białko ogółem: 61.94 g; Tłuszcz: 46.53 g; Kw. tł. nasy.: 18.92 g; Węglowodany ogółem: 225.37 g; W tym cukry: 57.94 g; Błonnik pok.: 10.06 g; Sól: 2.97 g; | |

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,
SKO - Skorupiaki i pochodne,
JAJ - Jaja i pochodne,
RYB - Ryby i pochodne,
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,
SOJ - Soja i pochodne,
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,
SEL - Seler i pochodne,
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,
S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
MCK - Mięczaki i pochodne,
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,
GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odż.:

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