

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 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	
2024-10-28 poniedziałek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE,) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE,) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE,) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE,) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE,) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE,) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE,) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE,) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 150 ml (GLU PSZ, MLE,) Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Filet zapiekany drobiowy 25 g (MLE,) Pomidor b/skórki 25 g
	II ŚN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Twarożek 50 g (MLE,) Dżem 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml			Galaretka o smaku cytrynowym 150 g	
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Naleśniki z serem 200 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Fasolowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Naleśniki z serem 200 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,) Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Naleśniki z serem 200 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,) Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Fasolowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Naleśniki z serem 200 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE,) Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ,)	Dyniowa z ziemniakami () 150 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron 80 g (GLU PSZ,) Twaróg półtusty 30 g (MLE,) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy* z/c 150 ml Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE,) Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ,)
	PD	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)				
	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 (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) 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 (GLU PSZ,) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g (MLE,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Pomidor 70 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Rukola 10 g Kasza manna na mleku 150 ml (GLU PSZ, MLE,) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Pomidor b/skórki 25 g Sałata zielona 10 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt				
	Wartość energetyczna: 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 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 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	
2024-10-29 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 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	
2024-10-29 wtorek	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>) Sałatka 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>) Sałatka 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>) Sałatka 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>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml Surówka z 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>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml Seler z pietruszką gotowany z olejem () 50 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)
		PD	Jabłko 150 g			
2024-10-29 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>) Galaretki drobiowa z udźca kurczaka () 100 g (<u>SEL.</u>) Rzodkiew biała 70 g Sałata 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, SOJ.</u>) Rzodkiew biała 70 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Sałata 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, SOJ.</u>) Rzodkiew biała 70 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Sałata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ.</u>) Rzodkiew biała 70 g Sałata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ.</u>) Pomidor b/skórki 25 g Zacierka na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Sałata zielona 10 g
		PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			
	Wartość energetyczna: 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 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 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 (MLE, GLU OW.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka pieczona, łopátka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Mix sałat 10 g Pomidor 70 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka pieczona, łopátka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Mix sałat 10 g Pomidor 70 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka pieczona, łopátka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Mix sałat 10 g Pomidor 70 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka pieczona, łopátka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Mix sałat 10 g Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Pomidor 70 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka pieczona, łopátka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 25 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Mix sałat 10 g Płatki owsiane na mleku 150 ml (MLE, GLU OW.) Pomidor b/skórki 25 g
	II ŚN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Pomidor 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml			Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (MLE.)
2024-10-30 środa Obiad	Pieczarkowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy. () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka z marchwi i chrzanu () 100 g (MLE, SO2.) Kompot owocowy* z/c 300 ml Fasolka szparagowa z wody* 100 g	Pieczarkowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy. () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka z marchwi i chrzanu () 100 g (MLE, SO2.) Kompot owocowy* b/c 300 ml Budyń o smaku waniliowym z syropem o smaku malinowym 150 ml (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Fasolka szparagowa z wody* 100 g	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy. () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* b/c 300 ml Budyń o smaku waniliowym z syropem o smaku malinowym 150 ml (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Fasolka szparagowa z wody* 100 g	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy. () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka z marchwi () 100 g (MLE.) Kompot owocowy* z/c 300 ml Budyń o smaku waniliowym z syropem o smaku malinowym 150 ml (MLE.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g	Jarzynowa z makaronem dieta () 150 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 80 g Pulpet drobiowy 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy. () 30 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew oprószana z olejem () 50 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 150 ml Budyń o smaku waniliowym z syropem o smaku malinowym 150 ml (MLE.) Fasolka szparagowa z wody* 50 g
	PD	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (MLE.)			
Kolacja	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ryba (dorsz) po grecku (bez pieprzu) () 100 g (RYB, SEL.) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Ryba (dorsz) po grecku (bez pieprzu) () 100 g (RYB, SEL.) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g (MLE.) Ryba (dorsz) po grecku (bez pieprzu) () 100 g (RYB, SEL.) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ryba (dorsz) po grecku (bez pieprzu) () 100 g (RYB, SEL.) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 25 g (MLE.) Pomidor b/skórki 25 g Kasza kukurydziana na mleku 150 ml (MLE.) Sałata 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 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 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 (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Ser topiony 50 g (MLE) Papryka świeża 70 g Sałata zielona 20 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE) Papryka świeża 70 g Sałata zielona 20 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE) Papryka świeża 70 g Sałata zielona 20 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Ser topiony 50 g (MLE) Papryka świeża 70 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 40 g (MLE) Pomidor b/skórki 25 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Sałata zielona 10 g
II ŚN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Sałata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Szynka dębowa łopatką wieprzową wędzoną parzoną z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.)			Śliwka 120 g	
Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Fasolka po bretońsku 350 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Jabłko 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g (SEL, GLU JECZ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) 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 (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g (SEL, GLU JECZ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) 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 (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g (SEL, GLU JECZ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Galaretko o smaku cytrynowym 150 g	Barszcz biały z ziemniakami () 150 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 150 g (SEL, GLU JECZ.) Sos pomidorowy 30 ml (GLU PSZ.) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka pieczona, łopatką wieprzową wędzoną parzoną z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Sałatka jarzynowa () 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.)	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Szynka pieczona, łopatką wieprzową wędzoną parzoną z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Sałatka jarzynowa () 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.)	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g (MLE) Szynka pieczona, łopatką wieprzową wędzoną parzoną z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Sałatka jarzynowa () 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.)	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka pieczona, łopatką wieprzową wędzoną parzoną z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Sałatka jarzynowa () 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.)	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka pieczona, łopatką wieprzową wędzoną parzoną z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 25 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Sałatka jarzynowa - dieta () 50 g (MLE, SEL, OW.) Płatki owsiane na mleku 150 ml (MLE, GLU OW.) Sałata zielona 10 g
PN	Mus drugie śniadanie jaglanka + mus 100g 1 szt (może zawierać: GLU PSZ.)				
	Wartość energetyczna: 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 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR VII Podstawowa/dorośli/	KRK- NAR VII A Podstawowa/Kobiety ciężarne	KRK- NAR VII B Podstawowa/Kobiety karmiące	KRK- NAR VIII Podstawowa/dzieci,młodzież 4-15 lat	KRK- NAR VIII A Podstawowa/dzieci 1-3 lat
Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE,</u>) Śliwka 120 g Sałata 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 JĘCZ,</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE,</u>) Śliwka 120 g Sałata 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 JĘCZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE,</u>) Śliwka 120 g Sałata 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 JĘCZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE,</u>) Śliwka 120 g Sałata strzępiasta czerwona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 25 g (<u>MLE,</u>) Śliwka 120 g Kasza manna na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Sałata strzępiasta czerwona 10 g
II ŚN		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml		Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 150 ml	
2024-11-01 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 Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 100 g	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba smażona (Dorsz) 110 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml Galaretki jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 100 g	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Dorsz) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Bukiet jarzyn oprószone z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml Galaretki jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Sałata zielona z kefirem 50 g (<u>MLE,</u>)	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba smażona (Dorsz) 110 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Galaretki jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (<u>MLE,</u>) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 100 g	Szpinakowa z zacierką () 150 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 80 g Pieczeń z ryby mielonej (Dorsz) 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos koperkowy () 30 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Bukiet jarzyn oprószone z olejem () 50 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 150 ml Galaretki jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona z kefirem 50 g (<u>MLE,</u>)
PD	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE,</u>)				
Kolacja	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 70 g Sałata 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 Sałata zielona 10 g
PZ			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 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 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	
2024-11-02 sobota	Śniadanie	Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE</u>) Pasztet z soczewicy () 80g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Pomidor 70g Sałata zielona 20g	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 60g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE</u>) Pasztet z soczewicy () 80g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Pomidor 70g Sałata zielona 20g	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 50g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50g (<u>MLE</u>) Pomidor 70g Sałata zielona 20g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE</u>) Pasztet z soczewicy () 80g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Pomidor 70g Sałata zielona 20g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 25g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 25g Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10g
		II ŚN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5g (<u>MLE</u>) Twarożek 50g (<u>MLE</u>) Banan 100g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250ml	Biszkopty b/m 30g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u>)		
2024-11-02 sobota	Obiad	Koperkowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200g Kaszanka wp z cebulką 100g (<u>GOR.</u>) Kapusta zasmażana () 100g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte () 100g Kompot owocowy* z/c 300ml	Koperkowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200g Gulasz wieprzowy- dieta 150g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte () 100g Kompot owocowy* b/c 300ml Budyń o smaku śmietankowym z syropem o smaku malinowym 150g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300ml Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100g	Koperkowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200g Gulasz wieprzowy- dieta 150g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte () 100g Kompot owocowy* z/c 300ml Budyń o smaku śmietankowym z syropem o smaku malinowym 150g (<u>MLE</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100g	Koperkowa z ryżem () 150 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 80g Gulasz wieprzowy- dieta 150g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte () 50g Kompot owocowy* z/c 150ml Budyń o smaku śmietankowym z syropem o smaku malinowym 150g (<u>MLE</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 50g	
		PD	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)			
2024-11-02 sobota	Kolacja	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ogórek kiszony 70g Sałata zielona 20g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 60g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ogórek kiszony 70g Sałata zielona 20g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 20g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym (bez pieprzu) () 70g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 20g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym (bez pieprzu) () 50g (<u>SEL.</u>) Płatki jęczmieńne na mleku 150 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Sałata zielona 10g	
		PN	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)			
		Wartość energetyczna: 2233.15 kcal; Białko ogółem: 76.86 g; Tłuszcz: 74.28 g; Kw. tł. nasy.: 29.01 g; Węglowodany ogółem: 326.17 g; W tym cukry: 91.38 g; Błonnik pok.: 29.59 g; Sól: 8.94 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 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR VII Podstawowa/dorośli/	KRK- NAR VII A Podstawowa/Kobiety ciężarne	KRK- NAR VII B Podstawowa/Kobiety karmiące	KRK- NAR VIII Podstawowa/dzieci,młodzież 4-15 lat	KRK- NAR VIII A Podstawowa/dzieci 1-3 lat
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) 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 JECZ.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser 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 JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Papryka konserwowa 70 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>) Roszponka 10 g	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 25 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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>) Sałata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml			Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
Obiad	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki 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 Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) 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>)				
Kolejca	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 Sałata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka 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 Sałata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g (<u>MLE.</u>) Szynka 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 Sałata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka 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 Sałata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka 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>) Sałata 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: 2872.47 kcal; Białko ogółem: 154.40 g; Tłuszcz: 113.71 g; Kw. tł. nasy.: 45.42 g; Węglowodany ogółem: 319.74 g; W tym cukry: 74.48 g; Błonnik pok.: 33.89 g; Sól: 9.25 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 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 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	
2024-11-04 poniedziałek	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ogórek kiszony 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Sałata zielona 20 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ogórek kiszony 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Sałata zielona 20 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ogórek kiszony 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Sałata zielona 20 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ogórek kiszony 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor b/skórki 25 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Platki owsiane na mleku 150 ml (MLE, GLU OW.) Sałata zielona 10 g
	II ŚN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twarożek 50 g (MLE.) Śliwka 120 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml			Śliwka 120 g	
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszonej () 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Mus z jabłek () z/c 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Kapuśniak z kapusty kiszonej () 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Racuchy z twarogiem 250 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Mus z jabłek () z/c 150 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Kompot owocowy* b/c 300 ml Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Racuchy z twarogiem 250 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Mus z jabłek () z/c 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (MLE.)	Wielowarzywna z ziemniakami () 150 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 80 g Mus z jabłek () z/c 50 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Kompot owocowy* z/c 150 ml Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (MLE.)
	PD	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)				
	Kolacja	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu i papryki 70 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Pasta z twarogu i papryki 70 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Pomidor 70 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g (MLE.) Pasta z twarogu i papryki 70 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Pomidor 70 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu i papryki 70 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Platki owsiane na mleku 150 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 25 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 25 g
PN	Śliwka 120 g Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)					
	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 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 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	
2024-11-05 wtorek	Śniadanie	Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Papryka świeża 70 g Rukola 10 g	Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Papryka świeża 70 g Rukola 10 g	Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 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>) Papryka świeża 70 g Rukola 10 g	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Rukola 10 g	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 25 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 25 g Rukola 10 g
	II ŚN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka pieczona, łopatka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml			Jabłko 150 g	
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g (<u>MLE</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Solferino () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 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 JĘCZ.</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 JĘCZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 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 JĘCZ.</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>)				
	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 Sałata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Ryba (dorsz) po grecku (bez pieprzu) () 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g (<u>MLE</u>) Ryba (dorsz) po grecku (bez pieprzu) () 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Ryba (dorsz) po grecku (bez pieprzu) () 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor 70 g Sałata 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 Sałata zielona 10 g
PZ	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 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 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	
2024-11-06 środa	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, 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 JECZ,</u>) Sałata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, 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 JECZ,</u>) Sałata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, 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 JECZ,</u>) Sałata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, 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 JECZ,</u>) Sałata 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 JECZ,</u>) Kasza manna na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sałata zielona 10 g
	II ŚN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) 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>GLU PSZ, JAJ, SOJ,</u>)		
	Obiad	Grysikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos bazylkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Fasolka szparagowa z bułką tartą i z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Dyńia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>)	Grysikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos bazylkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Fasolka szparagowa z bułką tartą i z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Dyńia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>)	Grysikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos bazylkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Dyńia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Fasolka szparagowa z wody* 100 g	Grysikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos bazylkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Fasolka szparagowa z bułką tartą i z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (<u>MLE,</u>) Dyńia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>)	Grysikowa () 150 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 80 g Budyń z udzca kurczaka 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos bazylkowy () 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Dyńia duszona z olejem* 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* z/c 150 ml Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (<u>MLE,</u>) 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>) Pasztecik Ciechanowski-Pasztecik drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych pieczony 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g (<u>MLE,</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasztecik Ciechanowski-Pasztecik drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych pieczony 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Ryz 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 krucha z pieca wieprzowa, parzona 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Pomidor b/skórki 25 g Sałata 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 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 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		
2024-11-07 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 sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Pomidor 70 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Pomidor 70 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Pomidor 70 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Pomidor 70 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Pomidor b/skórki 25 g	
		II ŚN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Dżem 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml			Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml	
		Obiad	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	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 Sałata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Paszтет z ciecierzycy () 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g (<u>MLE</u>) 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 Sałata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Paszтет z ciecierzycy () 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 150 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) 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 Sałata 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 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR VII Podstawowa/dorośli/	KRK- NAR VII A Podstawowa/Kobiety ciężarne	KRK- NAR VII B Podstawowa/Kobiety karmiące	KRK- NAR VIII Podstawowa/dzieci,młodzież 4-15 lat	KRK- NAR VIII A Podstawowa/dzieci 1-3 lat
Śniadanie	<p>Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15g (MLE.) Twarożek 60g (MLE.) Miód (25g) 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Sałata zielona 20g</p>	<p>Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb Graham 60g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15g (MLE.) Twarożek 60g (MLE.) Miód (25g) 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Sałata zielona 20g</p>	<p>Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15g (MLE.) Twarożek 60g (MLE.) Miód (25g) 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Sałata zielona 20g</p>	<p>Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15g (MLE.) Twarożek 60g (MLE.) Miód (25g) 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Sałata zielona 20g</p>	<p>Platki owsiane na mleku 150 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 40g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10g (MLE.) Twarożek 60g (MLE.) Miód (25g) 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Sałata zielona 10g</p>
II ŚN		<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5g (MLE.) Gruszka 1szt. 150g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250ml Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50g (GLU PSZ, SOJ. może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, ŚOZ.)</p>		<p>Gruszka 1szt. 150g</p>	
2024-11-08 piątek Obiad	<p>Kalafiorowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200g Ryba pieczona (Dorsz) 80g (RYB.) Warzywa po grecku () 100g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 300ml Szpinak gotowany z olejem* 100g (GLU PSZ.)</p>	<p>Kalafiorowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200g Ryba pieczona (Dorsz) 80g (RYB.) Warzywa po grecku () 100g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* b/c 300ml Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (MLE.) Biszkopty b/m 30g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300ml Szpinak gotowany z olejem* 100g (GLU PSZ.)</p>	<p>Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200g Ryba pieczona (Dorsz) 80g (RYB.) Warzywa po grecku () 100g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* b/c 300ml Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (MLE.) Biszkopty b/m 30g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300ml Szpinak gotowany z olejem* 100g (GLU PSZ.)</p>	<p>Kalafiorowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200g Ryba pieczona (Dorsz) 80g (RYB.) Warzywa po grecku () 100g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 300ml Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150ml Szpinak gotowany z olejem* 100g (GLU PSZ.)</p>	<p>Ryżowa () 150 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 80g Pulpet z ryby (Dorsz) 60g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Warzywa po grecku () 50g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 150ml Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150ml Szpinak gotowany z olejem* 50g (GLU PSZ.)</p>
PD	Gruszka 1szt. 150g				
Kolacja	<p>Woda mineralna niegazowana 250ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80g (JAJ, MLE.) Papryka świeża 70g Sałata zielona 20g</p>	<p>Woda mineralna niegazowana 250ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300ml Chleb Graham 60g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80g (JAJ, MLE.) Papryka świeża 70g Sałata zielona 20g</p>	<p>Woda mineralna niegazowana 250ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 20g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80g (JAJ, MLE.) Papryka świeża 70g Sałata zielona 20g</p>	<p>Woda mineralna niegazowana 250ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80g (JAJ, MLE.) Papryka świeża 70g Sałata zielona 20g</p>	<p>Woda mineralna niegazowana 250ml Zacierka na mleku 150ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150ml Bułka pszenna długa krojona 40g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 30g (JAJ, MLE.) Pomidor b/skórki 25g Sałata zielona 10g</p>
PN	Sok jabłkowy 100% 0,2l 1szt				
	<p>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;</p>	<p>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;</p>	<p>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;</p>	<p>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;</p>	<p>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;</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 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	
2024-11-09 sobota	Śniadanie	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2) Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Pomidor 70 g	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2) Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Pomidor 70 g	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2) Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Pomidor 70 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2) Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Pomidor 70 g	Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 25 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2) Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Pomidor b/skórki 25 g
		II ŚN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twarożek 50 g (MLE) Mus z jabłek () z/c 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml		Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ)	
2024-11-09 sobota	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Surówka z selera z jogurtem () 100 g (MLE, SEL)	Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Surówka z selera z jogurtem () 100 g (MLE, SEL)	Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (MLE) Surówka z selera z jogurtem () 100 g (MLE, SEL)	Ogórkowa z ziemniakami () 150 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 80 g (GLU JECZ) Potrawka drobiowa () 100 g (GLU PSZ, SEL) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (MLE) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 50 g (GLU PSZ, SEL)	
		PD	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)			
2024-11-09 sobota	Kolacja	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Sałatka z ryżu i brokułów 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR)	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Sałatka z ryżu i brokułów 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR)	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Sałatka z ryżu i brokułów 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR)	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Sałatka z ryżu i brokułów 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR)	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 50 g (MLE, SEL) Płatki pszenne na mleku 150 ml (GLU PSZ, MLE)
		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 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 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	
2024-11-10 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 25 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g
	II ŚN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml		Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>)		
	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) 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 Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (<u>MLE.</u>) Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukinia pieczona z olejem * 100 g	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki 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 Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (<u>MLE.</u>) Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukinia pieczona z olejem * 100 g	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki 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 Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (<u>MLE.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g	Pomidorowa z makaronem () 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki 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 Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (<u>MLE.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 50 g
	PD	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</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>) Sałata zielona 20 g Papryka konserwowa 70 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Papryka konserwowa 70 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Papryka konserwowa 70 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Kasza manna na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 25 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 25 g
PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt					
	Wartość energetyczna: 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,