

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 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	
2024-11-25 poniedziałek	<b>Śniadanie</b>	Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE,</b> ) Pomidor 70 g Sałata strzępiasta czerwona 20 g	Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> ) Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE,</b> ) Pomidor 70 g Sałata strzępiasta czerwona 20 g	Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE,</b> ) Pomidor 70 g Sałata strzępiasta czerwona 20 g	Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE,</b> ) Pomidor 70 g Sałata strzępiasta czerwona 20 g	Kasza manna na mleku 150 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Filet zapiekany drobiowy 25 g ( <b>MLE,</b> ) Pomidor b/skórki 25 g
	<b>II ŚN</b>	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE,</b> ) Twarożek 50 g ( <b>MLE,</b> ) Dżem 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml			Galaretko o smaku cytrynowym 150 g	
	<b>Obiad</b>	Fasolowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Naleśniki z serem 200 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> ) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Fasolowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Naleśniki z serem 200 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> ) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,</b> ) Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Naleśniki z serem 200 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> ) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,</b> ) Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Fasolowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Naleśniki z serem 200 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> ) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Biszkopty b/m 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ,</b> )	Dyniowa z ziemniakami () 150 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Makaron 80 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Twaróg półtusty 30 g ( <b>MLE,</b> ) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy* z/c 150 ml Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Biszkopty b/m 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ,</b> )
	<b>PD</b>	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )				
	<b>Kolacja</b>	Woda mineralna niegazowana 250 ml Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ,</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE,</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g ( <b>MLE,</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Pomidor 70 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Rukola 10 g Kasza manna na mleku 150 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) Pomidor b/skórki 25 g Sałata zielona 10 g
	<b>PN</b>	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt				
	Wartość energetyczna: 2369.88 kcal; Białko ogółem: 97.03 g; Tłuszcz: 66.77 g; Kw. tł. nasy.: 30.68 g; Węglowodany ogółem: 358.39 g; W tym cukry: 104.79 g; Błonnik pok.: 26.08 g; Sól: 5.22 g;	Wartość energetyczna: 2667.27 kcal; Białko ogółem: 114.09 g; Tłuszcz: 79.39 g; Kw. tł. nasy.: 31.52 g; Węglowodany ogółem: 388.54 g; W tym cukry: 106.34 g; Błonnik pok.: 30.55 g; Sól: 5.69 g;	Wartość energetyczna: 2691.61 kcal; Białko ogółem: 107.80 g; Tłuszcz: 79.30 g; Kw. tł. nasy.: 32.80 g; Węglowodany ogółem: 397.20 g; W tym cukry: 107.15 g; Błonnik pok.: 25.29 g; Sól: 6.59 g;	Wartość energetyczna: 2588.63 kcal; Białko ogółem: 102.29 g; Tłuszcz: 68.15 g; Kw. tł. nasy.: 30.05 g; Węglowodany ogółem: 404.09 g; W tym cukry: 114.79 g; Błonnik pok.: 26.08 g; Sól: 5.26 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 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 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	
2024-11-26 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> ) 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 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	
2024-11-26 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 rzodkwi i czarnuszki 100 g	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 rzodkwi i czarnuszki 100 g	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 rzodkwi i czarnuszki 100 g	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			
2024-11-26 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> ) Galaretkę drobiową z udźca kurczaka () 100 g ( <u>SEL.</u> ) Pomidor 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> ) Pomidor 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> ) Pomidor 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> ) 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 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: 2228.98 kcal; Białko ogółem: 87.77 g; Tłuszcz: 59.57 g; Kw. tł. nasy.: 25.71 g; Węglowodany ogółem: 348.82 g; W tym cukry: 85.63 g; Błonnik pok.: 34.10 g; Sól: 5.25 g;	Wartość energetyczna: 2452.54 kcal; Białko ogółem: 107.30 g; Tłuszcz: 72.35 g; Kw. tł. nasy.: 26.74 g; Węglowodany ogółem: 357.32 g; W tym cukry: 62.13 g; Błonnik pok.: 35.85 g; Sól: 6.63 g;	Wartość energetyczna: 2575.31 kcal; Białko ogółem: 108.42 g; Tłuszcz: 72.00 g; Kw. tł. nasy.: 27.91 g; Węglowodany ogółem: 388.70 g; W tym cukry: 63.41 g; Błonnik pok.: 37.48 g; Sól: 7.52 g;	Wartość energetyczna: 2337.13 kcal; Białko ogółem: 90.75 g; Tłuszcz: 59.29 g; Kw. tł. nasy.: 25.76 g; Węglowodany ogółem: 372.90 g; W tym cukry: 103.47 g; Błonnik pok.: 33.25 g; Sól: 5.70 g;	Wartość energetyczna: 1514.30 kcal; Białko ogółem: 55.68 g; Tłuszcz: 42.16 g; Kw. tł. nasy.: 18.30 g; Węglowodany ogółem: 233.96 g; W tym cukry: 75.61 g; Błonnik pok.: 18.10 g; Sól: 2.61 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 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	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka pieczona, łopátka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</b> ) Mix sałat 10 g Pomidor 70 g	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka pieczona, łopátka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</b> ) Mix sałat 10 g Pomidor 70 g	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka pieczona, łopátka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</b> ) Mix sałat 10 g Pomidor 70 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka pieczona, łopátka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</b> ) Mix sałat 10 g Platki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Pomidor 70 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka pieczona, łopátka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 25 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</b> ) Mix sałat 10 g Platki owsiane na mleku 150 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Pomidor b/skórki 25 g
	II ŚN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml			Jogurt owoce leśne 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )
Obiad	Pieczarkowa z makaronem ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Pulpet drobiowy 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy ( ) 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Surówka z marchwi i chrzanu ( ) 100 g ( <b>MLE, SO2.</b> ) Kompot owocowy* z/c 300 ml Fasolka szparagowa z wody* 100 g	Pieczarkowa z makaronem ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Pulpet drobiowy 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy ( ) 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Surówka z marchwi i chrzanu ( ) 100 g ( <b>MLE, SO2.</b> ) Kompot owocowy* b/c 300 ml Budyń o smaku waniliowym z syropem o smaku malinowym 150 ml ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Fasolka szparagowa z wody* 100 g	Jarzynowa z makaronem dieta ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Pulpet drobiowy 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy ( ) 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Marchew oprószana z olejem ( ) 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy* b/c 300 ml Budyń o smaku waniliowym z syropem o smaku malinowym 150 ml ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Fasolka szparagowa z wody* 100 g	Jarzynowa z makaronem dieta ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Pulpet drobiowy 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy ( ) 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Surówka z marchwi ( ) 100 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy* z/c 300 ml Budyń o smaku waniliowym z syropem o smaku malinowym 150 ml ( <b>MLE.</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g	Jarzynowa z makaronem dieta ( ) 150 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 80 g Pulpet drobiowy 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy ( ) 30 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Marchew oprószana z olejem ( ) 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy* z/c 150 ml Budyń o smaku waniliowym z syropem o smaku malinowym 150 ml ( <b>MLE.</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 50 g
	PD	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml ( <b>MLE.</b> )			
Kolacja	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Ryba (dorsz) po grecku (bez pieprzu) ( ) 100 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE.</b> ) Ryba (dorsz) po grecku (bez pieprzu) ( ) 100 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g ( <b>MLE.</b> ) Ryba (dorsz) po grecku (bez pieprzu) ( ) 100 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Ryba (dorsz) po grecku (bez pieprzu) ( ) 100 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Filet zapiekany drobiowy 25 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor b/skórki 25 g Kasza kukurydziana na mleku 150 ml ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 10 g
	PN	Banan 1szt. 1 szt			
	Wartość energetyczna: 2341.07 kcal; Białko ogółem: 94.54 g; Tłuszcz: 61.91 g; Kw. tł. nasy.: 27.47 g; Węglowodany ogółem: 369.54 g; W tym cukry: 131.47 g; Błonnik pok.: 31.80 g; Sól: 7.55 g;	Wartość energetyczna: 2476.80 kcal; Białko ogółem: 110.81 g; Tłuszcz: 81.05 g; Kw. tł. nasy.: 36.22 g; Węglowodany ogółem: 347.69 g; W tym cukry: 104.34 g; Błonnik pok.: 35.37 g; Sól: 8.56 g;	Wartość energetyczna: 2626.11 kcal; Białko ogółem: 110.06 g; Tłuszcz: 87.01 g; Kw. tł. nasy.: 37.30 g; Węglowodany ogółem: 371.63 g; W tym cukry: 102.50 g; Błonnik pok.: 35.07 g; Sól: 9.83 g;	Wartość energetyczna: 2444.60 kcal; Białko ogółem: 97.10 g; Tłuszcz: 65.18 g; Kw. tł. nasy.: 29.77 g; Węglowodany ogółem: 385.32 g; W tym cukry: 155.58 g; Błonnik pok.: 32.72 g; Sól: 8.02 g;	Wartość energetyczna: 1567.47 kcal; Białko ogółem: 61.33 g; Tłuszcz: 43.43 g; Kw. tł. nasy.: 21.02 g; Węglowodany ogółem: 240.63 g; W tym cukry: 119.76 g; Błonnik pok.: 14.24 g; Sól: 3.46 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 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 ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Ser topiony 50 g ( <b>MLE</b> ) Papryka świeża 70 g Sałata zielona 20 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <b>MLE</b> ) Papryka świeża 70 g Sałata zielona 20 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <b>MLE</b> ) Papryka świeża 70 g Sałata zielona 20 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Ser topiony 50 g ( <b>MLE</b> ) Papryka świeża 70 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 40 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor b/skórki 25 g Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 10 g
II ŚN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) 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 ( <b>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.</b> )			Mandarynka 150 g	
Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Fasolka po bretońsku 350 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Jabłko 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</b> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g ( <b>SEL, GLU JECZ.</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Galaretko o smaku cytrynowym 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g ( <b>SEL, GLU JECZ.</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Galaretko o smaku cytrynowym 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</b> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g ( <b>SEL, GLU JECZ.</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Galaretko o smaku cytrynowym 150 g	Barszcz biały z ziemniakami () 150 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</b> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 150 g ( <b>SEL, GLU JECZ.</b> ) Sos pomidorowy 30 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* z/c 150 ml Galaretko o smaku cytrynowym 150 g
PD	Mandarynka 150 g				
Kolacja	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka pieczona, łopatką wieprzową wędzoną parzoną z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałatka jarzynowa () 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> )	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka pieczona, łopatką wieprzową wędzoną parzoną z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałatka jarzynowa () 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> )	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynka pieczona, łopatką wieprzową wędzoną parzoną z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałatka jarzynowa () 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> )	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka pieczona, łopatką wieprzową wędzoną parzoną z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałatka jarzynowa () 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> )	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka pieczona, łopatką wieprzową wędzoną parzoną z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 25 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałatka jarzynowa - dieta () 50 g ( <b>MLE, SEL, OW.</b> ) Płatki owsiane na mleku 150 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Sałata zielona 10 g
PN	Mus drugie śniadanie jaglanka + mus 100g 1 szt ( <b>może zawierać: GLU PSZ.</b> )				
	Wartość energetyczna: 2394.60 kcal; Białko ogółem: 74.26 g; Tłuszcz: 79.32 g; Kw. tł. nasy.: 34.59 g; Węglowodany ogółem: 366.40 g; W tym cukry: 97.97 g; Błonnik pok.: 42.27 g; Sól: 9.60 g;	Wartość energetyczna: 2307.81 kcal; Białko ogółem: 93.81 g; Tłuszcz: 88.89 g; Kw. tł. nasy.: 27.31 g; Węglowodany ogółem: 301.21 g; W tym cukry: 49.54 g; Błonnik pok.: 37.86 g; Sól: 7.70 g;	Wartość energetyczna: 2473.41 kcal; Białko ogółem: 94.82 g; Tłuszcz: 93.21 g; Kw. tł. nasy.: 28.09 g; Węglowodany ogółem: 331.92 g; W tym cukry: 48.85 g; Błonnik pok.: 37.24 g; Sól: 8.59 g;	Wartość energetyczna: 2404.13 kcal; Białko ogółem: 79.44 g; Tłuszcz: 88.37 g; Kw. tł. nasy.: 34.00 g; Węglowodany ogółem: 340.44 g; W tym cukry: 92.22 g; Błonnik pok.: 37.42 g; Sól: 7.29 g;	Wartość energetyczna: 1377.64 kcal; Białko ogółem: 50.38 g; Tłuszcz: 42.58 g; Kw. tł. nasy.: 17.09 g; Węglowodany ogółem: 206.23 g; W tym cukry: 64.80 g; Błonnik pok.: 18.42 g; Sól: 2.63 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 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
2024-11-29 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 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> ) Jabłko 150 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> ) Jabłko 150 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> ) Jabłko 150 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> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Twarożek 25 g ( <u>MLE,</u> ) Jabłko 150 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
2024-11-29 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 Galaretką 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 Galaretką 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 Galaretką 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> )		
2024-11-29 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 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 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: 2501.62 kcal; Białko ogółem: 97.74 g; Tłuszcz: 79.57 g; Kw. tł. nasy.: 28.72 g; Węglowodany ogółem: 362.12 g; W tym cukry: 99.05 g; Błonnik pok.: 31.75 g; Sól: 5.99 g;	Wartość energetyczna: 2548.88 kcal; Białko ogółem: 115.19 g; Tłuszcz: 83.50 g; Kw. tł. nasy.: 27.64 g; Węglowodany ogółem: 349.47 g; W tym cukry: 68.52 g; Błonnik pok.: 35.02 g; Sól: 6.71 g;	Wartość energetyczna: 2498.42 kcal; Białko ogółem: 110.50 g; Tłuszcz: 72.90 g; Kw. tł. nasy.: 28.31 g; Węglowodany ogółem: 364.06 g; W tym cukry: 61.85 g; Błonnik pok.: 30.93 g; Sól: 7.43 g;	Wartość energetyczna: 2649.92 kcal; Białko ogółem: 99.42 g; Tłuszcz: 78.19 g; Kw. tł. nasy.: 28.56 g; Węglowodany ogółem: 400.49 g; W tym cukry: 115.19 g; Błonnik pok.: 32.07 g; Sól: 6.00 g;	Wartość energetyczna: 1573.97 kcal; Białko ogółem: 59.38 g; Tłuszcz: 41.40 g; Kw. tł. nasy.: 18.20 g; Węglowodany ogółem: 246.55 g; W tym cukry: 76.90 g; Błonnik pok.: 13.79 g; Sól: 2.73 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 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	
2024-11-30 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> ) Paszтет 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> ) Paszтет 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> ) Paszтет 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> )		
2024-11-30 sobota	Obiad	Koperkowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200g Gulasz wieprzowy 150g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100g 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 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )			
2024-11-30 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: 2270.40 kcal; Białko ogółem: 92.89 g; Tłuszcz: 75.91 g; Kw. tł. nasy.: 29.95 g; Węglowodany ogółem: 314.08 g; W tym cukry: 81.08 g; Błonnik pok.: 26.65 g; Sól: 8.39 g;	Wartość energetyczna: 2451.44 kcal; Białko ogółem: 103.56 g; Tłuszcz: 79.81 g; Kw. tł. nasy.: 29.34 g; Węglowodany ogółem: 344.44 g; W tym cukry: 92.55 g; Błonnik pok.: 34.59 g; Sól: 7.20 g;	Wartość energetyczna: 2435.85 kcal; Białko ogółem: 105.61 g; Tłuszcz: 74.82 g; Kw. tł. nasy.: 30.03 g; Węglowodany ogółem: 349.87 g; W tym cukry: 96.35 g; Błonnik pok.: 33.94 g; Sól: 7.66 g;	Wartość energetyczna: 2438.06 kcal; Białko ogółem: 91.48 g; Tłuszcz: 74.37 g; Kw. tł. nasy.: 27.92 g; Węglowodany ogółem: 362.54 g; W tym cukry: 96.29 g; Błonnik pok.: 29.97 g; Sól: 7.14 g;	Wartość energetyczna: 1602.23 kcal; Białko ogółem: 70.61 g; Tłuszcz: 51.93 g; Kw. tł. nasy.: 21.52 g; Węglowodany ogółem: 217.16 g; W tym cukry: 70.75 g; Błonnik pok.: 12.97 g; Sól: 3.41 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 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 () 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 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 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: 1547.90 kcal; Białko ogółem: 71.72 g; Tłuszcz: 40.36 g; Kw. tł. nasy.: 20.34 g; Węglowodany ogółem: 226.84 g; W tym cukry: 93.80 g; Błonnik pok.: 18.11 g; Sól: 2.97 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 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	
2024-12-02 poniedziałek	<b>Śniadanie</b>	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ogórek kiszony 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Sałata strzępiasta czerwona 20 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ogórek kiszony 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Sałata strzępiasta czerwona 20 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ogórek kiszony 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Sałata strzępiasta czerwona 20 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ogórek kiszony 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Sałata strzępiasta czerwona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor b/skórki 25 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Płatki owsiane na mleku 150 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Sałata zielona 10 g
	<b>II ŚN</b>	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 50 g ( <b>MLE.</b> ) Mandarynka 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml			Mandarynka 150 g	
	<b>Obiad</b>	Kapuśniak z kapusty kiszonej () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> ) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b>MLE.</b> ) Mus z jabłek () z/c 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Kapuśniak z kapusty kiszonej () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> ) Racuchy z twarogiem 250 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Mus z jabłek () z/c 150 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy* b/c 300 ml Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Racuchy z twarogiem 250 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Mus z jabłek () z/c 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml ( <b>MLE.</b> )	Wielowarzywna z ziemniakami () 150 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 80 g Mus z jabłek () z/c 50 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy* z/c 150 ml Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml ( <b>MLE.</b> )
	<b>PD</b>	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )				
	<b>Kolacja</b>	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i papryki 70 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i papryki 70 g ( <b>MLE.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i papryki 70 g ( <b>MLE.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i papryki 70 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Płatki owsiane na mleku 150 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 25 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 25 g
<b>PN</b>	Mandarynka 150 g Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> )					
	Wartość energetyczna: 2174.97 kcal; Białko ogółem: 76.77 g; Tłuszcz: 59.82 g; Kw. tł. nasy.: 27.93 g; Węglowodany ogółem: 345.42 g; W tym cukry: 90.77 g; Błonnik pok.: 26.67 g; Sól: 7.29 g;	Wartość energetyczna: 2584.63 kcal; Białko ogółem: 101.42 g; Tłuszcz: 87.16 g; Kw. tł. nasy.: 32.94 g; Węglowodany ogółem: 360.97 g; W tym cukry: 112.96 g; Błonnik pok.: 29.94 g; Sól: 7.18 g;	Wartość energetyczna: 2406.75 kcal; Białko ogółem: 87.90 g; Tłuszcz: 62.55 g; Kw. tł. nasy.: 29.47 g; Węglowodany ogółem: 385.19 g; W tym cukry: 95.57 g; Błonnik pok.: 29.47 g; Sól: 7.45 g;	Wartość energetyczna: 2515.95 kcal; Białko ogółem: 89.57 g; Tłuszcz: 72.75 g; Kw. tł. nasy.: 30.95 g; Węglowodany ogółem: 386.02 g; W tym cukry: 139.82 g; Błonnik pok.: 26.39 g; Sól: 6.49 g;	Wartość energetyczna: 1350.96 kcal; Białko ogółem: 46.29 g; Tłuszcz: 34.25 g; Kw. tł. nasy.: 18.91 g; Węglowodany ogółem: 218.17 g; W tym cukry: 89.51 g; Błonnik pok.: 11.98 g; Sól: 2.42 g;	



Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR VII Podstawowa/dorośli/	KRK- NAR VII A Podstawowa/Kobiety ciężarne	KRK- NAR VII B Podstawowa/Kobiety karmiące	KRK- NAR VIII Podstawowa/dzieci,młodzież 4-15 lat	KRK- NAR VIII A Podstawowa/dzieci 1-3 lat
Śniadanie	Kefir 2% tł 200 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Papryka świeża 70 g Rukola 10 g	Kefir 2% tł 200 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Papryka świeża 70 g Rukola 10 g	Kefir 2% tł 200 ml ( <u>MLE</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE</u> ) Papryka świeża 70 g Rukola 10 g	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE</u> ) Papryka świeża 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Rukola 10 g	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Filet zapiekany drobiowy 25 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor b/skórki 25 g Rukola 10 g
	II ŚN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) 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 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> )			
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: 2149.86 kcal; Białko ogółem: 104.42 g; Tłuszcz: 68.31 g; Kw. tł. nasy.: 24.84 g; Węglowodany ogółem: 296.37 g; W tym cukry: 41.43 g; Błonnik pok.: 32.09 g; Sól: 8.28 g;	Wartość energetyczna: 2305.70 kcal; Białko ogółem: 106.29 g; Tłuszcz: 73.75 g; Kw. tł. nasy.: 25.77 g; Węglowodany ogółem: 320.26 g; W tym cukry: 39.80 g; Błonnik pok.: 30.41 g; Sól: 7.93 g;	Wartość energetyczna: 2354.44 kcal; Białko ogółem: 95.46 g; Tłuszcz: 59.67 g; Kw. tł. nasy.: 25.12 g; Węglowodany ogółem: 377.08 g; W tym cukry: 105.85 g; Błonnik pok.: 32.91 g; Sól: 5.94 g;	Wartość energetyczna: 1446.39 kcal; Białko ogółem: 63.56 g; Tłuszcz: 42.46 g; Kw. tł. nasy.: 18.43 g; Węglowodany ogółem: 211.95 g; W tym cukry: 71.33 g; Błonnik pok.: 13.74 g; Sól: 2.83 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 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	
2024-12-04 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 Dynia 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 Galaretkę jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g ( <u>MLE,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Dynia 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> ) Dynia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ,</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 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 Galaretkę jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g ( <u>MLE,</u> ) Dynia 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> ) Dynia duszona z olejem* 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kompot owocowy* z/c 150 ml Galaretkę 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 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> ) Paszтет Ciechanowski-Paszтет 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 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 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	
2024-12-05 czwartek	Śniadanie	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Pomidor 70 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Pomidor 70 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Pomidor 70 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Pomidor 70 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Pomidor b/skórki 25 g
		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek 50 g ( <b>MLE</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatki 350 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</b> ) Kompot owocowy* z/c 300 ml Banan 200 g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Koktajl bananowy 250 ml ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Koktajl bananowy 250 ml ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 100 g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Koktajl bananowy 250 ml ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 150 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Makaron 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Brokuł gotowany* 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml Koktajl bananowy 150 ml ( <b>MLE</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет z ciecierzycy () 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет z ciecierzycy () 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет z ciecierzycy () 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 150 ml ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 25 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ) Pomidor b/skórki 25 g Sałata zielona 10 g
		PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <b>MLE</b> )			
	Wartość energetyczna: 2528.51 kcal; Białko ogółem: 80.94 g; Tłuszcz: 84.25 g; Kw. tł. nasy.: 30.35 g; Węglowodany ogółem: 371.96 g; W tym cukry: 136.35 g; Błonnik pok.: 31.54 g; Sól: 6.25 g;	Wartość energetyczna: 2546.71 kcal; Białko ogółem: 103.96 g; Tłuszcz: 89.29 g; Kw. tł. nasy.: 29.60 g; Węglowodany ogółem: 345.72 g; W tym cukry: 98.87 g; Błonnik pok.: 38.79 g; Sól: 6.26 g;	Wartość energetyczna: 2491.01 kcal; Białko ogółem: 105.65 g; Tłuszcz: 80.39 g; Kw. tł. nasy.: 30.36 g; Węglowodany ogółem: 352.00 g; W tym cukry: 97.49 g; Błonnik pok.: 32.13 g; Sól: 7.99 g;	Wartość energetyczna: 2586.93 kcal; Białko ogółem: 93.05 g; Tłuszcz: 82.91 g; Kw. tł. nasy.: 29.48 g; Węglowodany ogółem: 379.14 g; W tym cukry: 130.04 g; Błonnik pok.: 35.49 g; Sól: 6.33 g;	Wartość energetyczna: 1482.57 kcal; Białko ogółem: 60.41 g; Tłuszcz: 47.12 g; Kw. tł. nasy.: 20.82 g; Węglowodany ogółem: 210.03 g; W tym cukry: 91.23 g; Błonnik pok.: 12.20 g; Sól: 3.44 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 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	
2024-12-06 piątek	II ŚN	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 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Roszponka 10 g Mandarynka 150 g	Śniadanie 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 JECZ.</u> ) Roszponka 10 g Mandarynka 150 g	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 JECZ.</u> ) Roszponka 10 g Mandarynka 150 g	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 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Roszponka 10 g Mandarynka 150 g	Śniadanie 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 JECZ.</u> ) Roszponka 10 g Mandarynka 150 g
		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) 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, ŚOZ.</u> ) Sałata zielona 20 g		Niespodzianka 1 szt		
2024-12-06 piątek	Obiad	Kalafiorkowa 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> )	Kalafiorkowa 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> ) Biszkoty 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> ) Biszkoty 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> )	Kalafiorkowa 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> ) Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy* z/c 300 ml Jogurt owoce leśne 100g 1 szt ( <u>MLE.</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 Szpinak gotowany z olejem* 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Jogurt owoce leśne 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> )
		Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )				
2024-12-06 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 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 koperkiem -dieta 80 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Papryka świeża 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 koperkiem -dieta 80 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Papryka świeża 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 koperkiem -dieta 80 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Papryka świeża 70 g Sałata 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 Sałata zielona 10 g
		Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt				
2024-12-06 piątek	PN	Wartość energetyczna: 2341.47 kcal; Białko ogółem: 93.94 g; Tłuszcz: 62.06 g; Kw. tł. nasy.: 28.85 g; Węglowodany ogółem: 365.78 g; W tym cukry: 108.81 g; Błonnik pok.: 29.98 g; Sól: 5.49 g;	Wartość energetyczna: 2480.12 kcal; Białko ogółem: 107.84 g; Tłuszcz: 70.04 g; Kw. tł. nasy.: 27.02 g; Węglowodany ogółem: 371.93 g; W tym cukry: 85.83 g; Błonnik pok.: 33.68 g; Sól: 6.39 g;	Wartość energetyczna: 2655.77 kcal; Białko ogółem: 108.62 g; Tłuszcz: 74.38 g; Kw. tł. nasy.: 28.55 g; Węglowodany ogółem: 404.75 g; W tym cukry: 85.09 g; Błonnik pok.: 33.09 g; Sól: 7.26 g;	Wartość energetyczna: 2359.47 kcal; Białko ogółem: 91.84 g; Tłuszcz: 61.56 g; Kw. tł. nasy.: 27.66 g; Węglowodany ogółem: 374.98 g; W tym cukry: 114.21 g; Błonnik pok.: 30.38 g; Sól: 5.38 g;	Wartość energetyczna: 1465.37 kcal; Białko ogółem: 59.21 g; Tłuszcz: 39.11 g; Kw. tł. nasy.: 18.68 g; Węglowodany ogółem: 226.61 g; W tym cukry: 80.18 g; Błonnik pok.: 13.81 g; Sól: 2.41 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 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	
2024-12-07 sobota	Śniadanie	Kefir 2% tł 200 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</b> ) Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Pomidor 70 g	Kefir 2% tł 200 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</b> ) Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Pomidor 70 g	Kefir 2% tł 200 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</b> ) Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Pomidor 70 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</b> ) Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Pomidor 70 g	Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 25 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pomidor b/skórki 25 g
		II ŚN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek 50 g ( <b>MLE</b> ) Mus z jabłek () z/c 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml		Biszkopty b/m 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ</b> )	
2024-12-07 sobota	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ</b> ) Potrawka drobiowa () 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Surówka z selera z jogurtem () 100 g ( <b>MLE, SEL</b> )	Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ</b> ) Potrawka drobiowa () 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Surówka z selera z jogurtem () 100 g ( <b>MLE, SEL</b> )	Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ</b> ) Potrawka drobiowa () 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml ( <b>MLE</b> ) Surówka z selera z jogurtem () 100 g ( <b>MLE, SEL</b> )	Ogórkowa z ziemniakami () 150 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 80 g ( <b>GLU JECZ</b> ) Potrawka drobiowa () 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml ( <b>MLE</b> ) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 50 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )	
		PD	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )			
2024-12-07 sobota	Kolacja	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Sałatka z ryżu i brokułów 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR</b> )	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Sałatka z ryżu i brokułów 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR</b> )	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Sałatka z ryżu i brokułów 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR</b> )	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Sałatka z ryżu i brokułów 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR</b> )	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 50 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Płatki pszenne na mleku 150 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )
		PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			
	Wartość energetyczna: 2119.23 kcal; Białko ogółem: 88.35 g; Tłuszcz: 66.45 g; Kw. tł. nasy.: 28.06 g; Węglowodany ogółem: 311.77 g; W tym cukry: 71.32 g; Błonnik pok.: 34.17 g; Sól: 7.52 g;	Wartość energetyczna: 2222.63 kcal; Białko ogółem: 98.43 g; Tłuszcz: 72.28 g; Kw. tł. nasy.: 27.70 g; Węglowodany ogółem: 316.90 g; W tym cukry: 65.62 g; Błonnik pok.: 38.52 g; Sól: 7.50 g;	Wartość energetyczna: 2377.88 kcal; Białko ogółem: 99.30 g; Tłuszcz: 76.62 g; Kw. tł. nasy.: 29.22 g; Węglowodany ogółem: 344.76 g; W tym cukry: 65.49 g; Błonnik pok.: 38.40 g; Sól: 8.39 g;	Wartość energetyczna: 2261.28 kcal; Białko ogółem: 87.08 g; Tłuszcz: 66.85 g; Kw. tł. nasy.: 26.11 g; Węglowodany ogółem: 347.54 g; W tym cukry: 86.07 g; Błonnik pok.: 34.20 g; Sól: 7.43 g;	Wartość energetyczna: 1497.66 kcal; Białko ogółem: 63.84 g; Tłuszcz: 45.36 g; Kw. tł. nasy.: 19.55 g; Węglowodany ogółem: 216.80 g; W tym cukry: 62.20 g; Błonnik pok.: 16.68 g; Sól: 3.99 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 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	
2024-12-08 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> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 15 g 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> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 15 g 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> ) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	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> ) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, 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	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,kalafor, 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> ) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Galaretki jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g ( <u>MLE.</u> )	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,kalafor, 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, 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 z/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 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: 2382.44 kcal; Białko ogółem: 90.41 g; Tłuszcz: 81.06 g; Kw. tł. nasy.: 33.61 g; Węglowodany ogółem: 336.20 g; W tym cukry: 78.45 g; Błonnik pok.: 27.10 g; Sól: 7.43 g;	Wartość energetyczna: 2426.11 kcal; Białko ogółem: 109.01 g; Tłuszcz: 83.42 g; Kw. tł. nasy.: 29.67 g; Węglowodany ogółem: 325.63 g; W tym cukry: 53.50 g; Błonnik pok.: 29.25 g; Sól: 7.82 g;	Wartość energetyczna: 2381.94 kcal; Białko ogółem: 112.17 g; Tłuszcz: 73.95 g; Kw. tł. nasy.: 30.32 g; Węglowodany ogółem: 331.91 g; W tym cukry: 53.59 g; Błonnik pok.: 25.99 g; Sól: 8.23 g;	Wartość energetyczna: 2510.19 kcal; Białko ogółem: 94.74 g; Tłuszcz: 82.06 g; Kw. tł. nasy.: 34.21 g; Węglowodany ogółem: 361.05 g; W tym cukry: 80.55 g; Błonnik pok.: 27.10 g; Sól: 7.51 g;	Wartość energetyczna: 1564.99 kcal; Białko ogółem: 62.40 g; Tłuszcz: 46.59 g; Kw. tł. nasy.: 18.71 g; Węglowodany ogółem: 228.27 g; W tym cukry: 57.80 g; Błonnik pok.: 10.15 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,  
SO2 - Dwutlenek siarki / siarczyny,  
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,  
MCK - Mięczaki i pochodne,  
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,  
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,  
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,  
GLU JE CZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

## **Oznaczenia wskaźników odż.:**

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