

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 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	
2024-12-09 poniedziałek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE,</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Kasza manna na mleku 250 ml (<u>GLUPSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Kasza manna na mleku 150 ml (<u>GLUPSZ, MLE,</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 Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)
	II ŚN		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 20 g	Jabłko 150 g	
	Obiad	Brokułowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Marchew gotowana z olejem () 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Marchew gotowana z olejem () 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u>) Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE,</u>)	Brokułowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u>) Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE,</u>)	Brokułowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 150 g Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Marchew gotowana z olejem () 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u>)	Brokułowa z ryżem () 150 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 80 g Pulpet drobiowy 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos koperkowy * 30 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Marchew gotowana z olejem () 50 g Fasolka szparagowa z wody* 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u>)
	PD	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u>)				
	Kolacja	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>) Salata zielona 20 g Pomidor 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>) Ryba (dorsz) po grecku (bez pieprzu) () 100 g (<u>RYB, SEL,</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g (<u>MLE,</u>) Ryba (dorsz) po grecku (bez pieprzu) () 100 g (<u>RYB, SEL,</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Ryba (dorsz) po grecku (bez pieprzu) () 100 g (<u>RYB, SEL,</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 70 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>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 10 g Pomidor b/skórki 25 g Woda mineralna niegazowana 250 ml
PN			Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			
	Wartość energetyczna: 2264.62 kcal; Białko ogółem: 83.99 g; Tłuszcz: 60.94 g; Kw. tł. nasy.: 24.44 g; Węglowodany ogółem: 360.53 g; W tym cukry: 83.80 g; Błonnik pok.: 39.00 g; Sól: 6.88 g;	Wartość energetyczna: 2471.08 kcal; Białko ogółem: 106.50 g; Tłuszcz: 82.90 g; Kw. tł. nasy.: 35.03 g; Węglowodany ogółem: 342.88 g; W tym cukry: 63.81 g; Błonnik pok.: 41.15 g; Sól: 8.08 g;	Wartość energetyczna: 2635.29 kcal; Białko ogółem: 119.95 g; Tłuszcz: 88.02 g; Kw. tł. nasy.: 37.68 g; Węglowodany ogółem: 356.79 g; W tym cukry: 54.48 g; Błonnik pok.: 35.50 g; Sól: 8.77 g;	Wartość energetyczna: 2097.52 kcal; Białko ogółem: 77.93 g; Tłuszcz: 50.57 g; Kw. tł. nasy.: 17.51 g; Węglowodany ogółem: 348.81 g; W tym cukry: 91.94 g; Błonnik pok.: 40.55 g; Sól: 6.62 g;	Wartość energetyczna: 1343.89 kcal; Białko ogółem: 52.18 g; Tłuszcz: 38.96 g; Kw. tł. nasy.: 16.64 g; Węglowodany ogółem: 201.29 g; W tym cukry: 50.27 g; Błonnik pok.: 16.30 g; Sól: 2.98 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 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> ,) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2</u> ,) Ogórek kiszony 70 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ</u> ,)	Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u> ,) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2</u> ,) Ogórek kiszony 70 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2</u> ,) Pomidor 70 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ</u> ,)	Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (<u>MLE</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 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, SO2</u> ,) Ogórek kiszony 70 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ</u> ,)	Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (<u>MLE</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2</u> ,) Pomidor b/skórki 25 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ</u> ,)
II ŚN		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u> ,) Twarożek 50 g (<u>MLE</u> ,) Dżem 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml		Jabłko 150 g	
Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Bitka z szynki wieprzowej 80 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ</u> ,) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Pieczarkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Bitka z szynki wieprzowej 80 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ</u> ,) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Kompot owocowy* b/c 300 ml Kasza manna z jabłkiem prażonym 150 g (<u>GLU PSZ, MLE</u> ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Bitka z szynki wieprzowej 80 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ</u> ,) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Kompot owocowy* b/c 300 ml Kasza manna z jabłkiem prażonym 150 g (<u>GLU PSZ, MLE</u> ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Makaron 150 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Bitka z szynki wieprzowej 80 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ</u> ,) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Kompot owocowy* z/c 300 ml Kasza manna z jabłkiem prażonym 150 g (<u>GLU PSZ, MLE</u> ,)	Solferino () 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Makaron 80 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Klopsik wieprzowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> ,) Sos szpinakowy* 30 ml (<u>GLU PSZ</u> ,) Dynia duszona z olejem* 50 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Cukinia pieczona z olejem * 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml Kasza manna z jabłkiem prażonym 150 g (<u>GLU PSZ, MLE</u> ,)
PD	Jabłko 150 g				
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ,) Pomidor 70 g Salata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u> ,) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ,) Pomidor 70 g Salata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g (<u>MLE</u> ,) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ,) Pomidor 70 g Salata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ,) Pomidor 70 g Salata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ,) Pomidor b/skórki 25 g Salata zielona 10 g Woda mineralna niegazowana 250 ml
PN			Banan 1szt. 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2278.86 kcal; Białko ogółem: 93.74 g; Tłuszcz: 64.68 g; Kw. tł. nasy.: 25.93 g; Węglowodany ogółem: 343.03 g; W tym cukry: 114.36 g; Błonnik pok.: 28.88 g; Sól: 7.44 g;	Wartość energetyczna: 2318.25 kcal; Białko ogółem: 103.72 g; Tłuszcz: 72.40 g; Kw. tł. nasy.: 27.07 g; Węglowodany ogółem: 326.87 g; W tym cukry: 95.11 g; Błonnik pok.: 29.50 g; Sól: 7.38 g;	Wartość energetyczna: 2566.33 kcal; Białko ogółem: 109.49 g; Tłuszcz: 77.14 g; Kw. tł. nasy.: 28.75 g; Węglowodany ogółem: 371.94 g; W tym cukry: 107.54 g; Błonnik pok.: 29.63 g; Sól: 7.23 g;	Wartość energetyczna: 2226.94 kcal; Białko ogółem: 93.19 g; Tłuszcz: 56.01 g; Kw. tł. nasy.: 20.09 g; Węglowodany ogółem: 351.53 g; W tym cukry: 122.76 g; Błonnik pok.: 29.29 g; Sól: 7.47 g;	Wartość energetyczna: 1556.38 kcal; Białko ogółem: 59.21 g; Tłuszcz: 46.27 g; Kw. tł. nasy.: 18.56 g; Węglowodany ogółem: 233.58 g; W tym cukry: 98.85 g; Błonnik pok.: 15.14 g; Sól: 2.91 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 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	
2024-12-11 środa	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>) Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 150 g Ketchup 20 g (<u>SEL,</u>) Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	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>) Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 150 g Ketchup 20 g (<u>SEL,</u>) Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	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>) Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 150 g Ketchup 20 g (<u>SEL,</u>) Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Płatki owsiane na mleku 250 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% 10 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 150 g Ketchup 20 g (<u>SEL,</u>) Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	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>) Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 150 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)
	II ŚN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Salata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml			Galaretka o smaku truskawkowym 150 g	
	Obiad	Grysikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Cwikła z chrzanem () 100 g (<u>MLE, SO2,</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Grysikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Cwikła z chrzanem () 100 g (<u>MLE, SO2,</u>) Brokuł gotowany* 100 g Budyń o smaku waniliowym z syropem o smaku malinowym z/c 150 ml (<u>MLE,</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Cwikła z chrzanem () 100 g (<u>MLE, SO2,</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Budyń o smaku waniliowym z syropem o smaku malinowym z/c 150 ml (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 150 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Cwikła z chrzanem () 100 g (<u>MLE, SO2,</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Budyń o smaku waniliowym z syropem o smaku malinowym z/c 150 ml (<u>MLE,</u>)	Grysikowa () 150 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 80 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy () 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Brokuł gotowany* 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml Budyń o smaku waniliowym z syropem o smaku malinowym z/c 150 ml (<u>MLE,</u>)
	PD	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)				
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR,</u>) Salata zielona 20 g Pomidorki koktajlowe 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>) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR,</u>) Salata zielona 20 g Pomidorki koktajlowe 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g (<u>MLE,</u>) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR,</u>) Salata zielona 20 g Pomidorki koktajlowe 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR,</u>) Salata zielona 20 g Pomidorki koktajlowe 70 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 dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 25 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR,</u>) Salata zielona 10 g Pomidor b/skórki 25 g Woda mineralna niegazowana 250 ml
PN	Mus drugie śniadanie jaglanka + mus 100g 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ,</u>)					
	Wartość energetyczna: 2304.67 kcal; Białko ogółem: 93.14 g; Tłuszcz: 71.15 g; Kw. tł. nasy.: 37.83 g; Węglowodany ogółem: 334.29 g; W tym cukry: 102.07 g; Błonnik pok.: 30.92 g; Sól: 8.41 g;	Wartość energetyczna: 2407.00 kcal; Białko ogółem: 104.30 g; Tłuszcz: 79.77 g; Kw. tł. nasy.: 37.75 g; Węglowodany ogółem: 332.23 g; W tym cukry: 93.79 g; Błonnik pok.: 34.25 g; Sól: 9.23 g;	Wartość energetyczna: 2562.25 kcal; Białko ogółem: 105.18 g; Tłuszcz: 84.11 g; Kw. tł. nasy.: 39.27 g; Węglowodany ogółem: 360.08 g; W tym cukry: 93.66 g; Błonnik pok.: 34.13 g; Sól: 10.12 g;	Wartość energetyczna: 2236.26 kcal; Białko ogółem: 87.63 g; Tłuszcz: 59.52 g; Kw. tł. nasy.: 30.41 g; Węglowodany ogółem: 348.13 g; W tym cukry: 114.32 g; Błonnik pok.: 29.00 g; Sól: 8.10 g;	Wartość energetyczna: 1426.66 kcal; Białko ogółem: 57.46 g; Tłuszcz: 37.25 g; Kw. tł. nasy.: 17.59 g; Węglowodany ogółem: 220.76 g; W tym cukry: 77.86 g; Błonnik pok.: 14.84 g; Sól: 3.08 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 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	
2024-12-12 czwartek	Śniadanie	Jogurt naturalny 2% tł 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>) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (<u>MLE</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ</u>)	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (<u>MLE</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ</u>)	Jogurt naturalny 2% tł 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>) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (<u>MLE</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ</u>)	Jogurt naturalny 2% tł 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% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (<u>MLE</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ</u>)	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 25 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ</u>)
		II ŚN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka dębowa łopatką wieprzową wędzoną parzoną z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR</u>) Salata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml		Koktajl bananowy 250 ml (<u>MLE</u>)	Koktajl bananowy 180 ml (<u>MLE</u>)
2024-12-12 czwartek	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u>) Gołąbki z ryżem i wieprzowiną 350 g (<u>JAJ</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Cukinia z dynią pieczone z olejem * 100 g Surówka z rzodkwi, jabłka i marchewki () 100 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u>) Gołąbki z ryżem i wieprzowiną 350 g (<u>JAJ</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Cukinia z dynią pieczone z olejem * 100 g Surówka z rzodkwi, jabłka i marchewki () 100 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Banan 200 g	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 350 g (<u>SEL</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z rzodkwi, jabłka i marchewki () 100 g (<u>MLE</u>) Cukinia z dynią pieczone z olejem * 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Kompot owocowy* b/c 300 ml Banan 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u>) Gołąbki z ryżem i wieprzowiną 350 g (<u>JAJ</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Cukinia z dynią pieczone z olejem * 100 g Surówka z rzodkwi, jabłka i marchewki () 100 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Kompot owocowy* b/c 300 ml Jabłko pieczone 150 g	Barszcz biały z ziemniakami () 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 250 g (<u>SEL</u>) Sos pomidorowy 30 ml (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z rzodkwi, jabłka i marchewki () 50 g (<u>MLE</u>) Cukinia z dynią pieczone z olejem * 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml Kompot owocowy* b/c 150 ml Jabłko pieczone 150 g
		PD	Banan 100 g			
2024-12-12 czwartek	Kolacja	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>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Salatka jarzynowa () 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Salata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Salatka jarzynowa () 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Salata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Salatka jarzynowa () 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Salata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Salatka jarzynowa () 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Salata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 25 g (<u>MLE</u>) Salatka jarzynowa - dieta () 50 g (<u>MLE, SEL</u>) Salata zielona 10 g Woda mineralna niegazowana 250 ml
		PN	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE</u>)			
	Wartość energetyczna: 2329.99 kcal; Białko ogółem: 95.35 g; Tłuszcz: 77.47 g; Kw. tł. nasy.: 30.06 g; Węglowodany ogółem: 325.23 g; W tym cukry: 102.51 g; Błonnik pok.: 34.56 g; Sól: 6.36 g;	Wartość energetyczna: 2475.88 kcal; Białko ogółem: 107.02 g; Tłuszcz: 90.09 g; Kw. tł. nasy.: 31.59 g; Węglowodany ogółem: 324.51 g; W tym cukry: 93.33 g; Błonnik pok.: 39.56 g; Sól: 7.80 g;	Wartość energetyczna: 2653.19 kcal; Białko ogółem: 103.21 g; Tłuszcz: 91.86 g; Kw. tł. nasy.: 32.24 g; Węglowodany ogółem: 366.91 g; W tym cukry: 85.30 g; Błonnik pok.: 36.96 g; Sól: 8.05 g;	Wartość energetyczna: 2426.27 kcal; Białko ogółem: 103.25 g; Tłuszcz: 73.84 g; Kw. tł. nasy.: 27.07 g; Węglowodany ogółem: 350.40 g; W tym cukry: 123.73 g; Błonnik pok.: 36.88 g; Sól: 6.65 g;	Wartość energetyczna: 1531.72 kcal; Białko ogółem: 60.28 g; Tłuszcz: 47.50 g; Kw. tł. nasy.: 20.45 g; Węglowodany ogółem: 220.45 g; W tym cukry: 77.45 g; Błonnik pok.: 17.40 g; Sól: 2.61 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 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	
2024-12-13 piątek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtusty 60 g (<u>MLE,</u>) Miód (25g) 1 szt Roszponka 10 g Mandarynka 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ,</u>)	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>) Twaróg półtusty 60 g (<u>MLE,</u>) Miód (25g) 1 szt Mandarynka 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ,</u>)	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% 10 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtusty 60 g (<u>MLE,</u>) Mandarynka 150 g Miód (25g) 1 szt Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtusty 60 g (<u>MLE,</u>) Mandarynka 150 g Miód (25g) 1 szt Roszponka 10 g Płatki owsiane na mleku 250 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ,</u>)	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>) Twaróg półtusty 30 g (<u>MLE,</u>) Miód (25g) 1 szt Roszponka 10 g Mandarynka 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ,</u>)
	II ŚN		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml		Galaretką o smaku pomarańczowym z owocami 150 g	
	Obiad	Dyniowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba smażona (Dorsz) 110 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Salatka z kapusty czerwonej z olejem () 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Dyniowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba smażona (Dorsz) 110 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml Ryż na mleku z dżemem 150 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet z ryby (Dorsz) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml Ryż na mleku z dżemem 150 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 150 g Ryba smażona (Dorsz) 110 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Salatka z kapusty czerwonej z olejem () 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Ryż na mleku z dżemem 150 g (<u>MLE,</u>)	Dyniowa z makaronem () 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 80 g Pulpet z ryby (Dorsz) 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos koperkowy () 30 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Warzywa po grecku () 50 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 150 ml Ryż na mleku z dżemem 150 g (<u>MLE,</u>)
	PD	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)				
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml 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>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Papryka świeża 70 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Salata zielona 20 g 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>) Papryka świeża 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Salata zielona 20 g 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>) Papryka świeża 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Salata zielona 20 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Papryka świeża 70 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor b/skórki 25 g Salata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml
PN	Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt					
	Wartość energetyczna: 2509.54 kcal; Białko ogółem: 105.52 g; Tłuszcz: 75.97 g; Kw. tł. nasy.: 30.24 g; Węglowodany ogółem: 362.25 g; W tym cukry: 92.55 g; Błonnik pok.: 34.51 g; Sól: 5.54 g;	Wartość energetyczna: 2710.12 kcal; Białko ogółem: 120.71 g; Tłuszcz: 94.13 g; Kw. tł. nasy.: 38.01 g; Węglowodany ogółem: 360.86 g; W tym cukry: 67.87 g; Błonnik pok.: 38.62 g; Sól: 6.44 g;	Wartość energetyczna: 2671.94 kcal; Białko ogółem: 112.29 g; Tłuszcz: 84.36 g; Kw. tł. nasy.: 38.29 g; Węglowodany ogółem: 382.40 g; W tym cukry: 69.14 g; Błonnik pok.: 38.34 g; Sól: 7.36 g;	Wartość energetyczna: 2466.71 kcal; Białko ogółem: 99.79 g; Tłuszcz: 63.39 g; Kw. tł. nasy.: 22.15 g; Węglowodany ogółem: 385.28 g; W tym cukry: 96.65 g; Błonnik pok.: 33.47 g; Sól: 5.16 g;	Wartość energetyczna: 1524.67 kcal; Białko ogółem: 58.35 g; Tłuszcz: 36.60 g; Kw. tł. nasy.: 17.17 g; Węglowodany ogółem: 245.76 g; W tym cukry: 60.87 g; Błonnik pok.: 17.90 g; Sól: 2.31 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 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> ,) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2</u> ,) Pomidor 70 g Sałata strzępiasta czerwona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u> ,) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2</u> ,) Pomidor 70 g Sałata strzępiasta czerwona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2</u> ,) Pomidor 70 g Sałata strzępiasta czerwona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ,)	Jogurt naturalny 2% tł 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% 10 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, SO2</u> ,) Pomidor 70 g Sałata strzępiasta czerwona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ,)	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u> ,) 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, SO2</u> ,) Pomidor b/skórki 25 g Sałata strzępiasta czerwona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ,)
II ŚN		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u> ,) Twarożek 50 g (<u>MLE</u> ,) Dżem 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml		Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> ,) Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ</u> ,)	Kakao z mlekiem z/c 150 ml (<u>MLE</u> ,) Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ</u> ,)
Obiad	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ</u> ,) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ</u> ,) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE</u> ,) Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ</u> ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (<u>MLE, SEL</u> ,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ</u> ,) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE</u> ,) Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ</u> ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JĘCZ</u> ,) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g 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	Selerowa z ziemniakami () 150 ml (<u>MLE, SEL</u> ,) Kasza jęczmienna/sypko 80 g (<u>GLU JĘCZ</u> ,) Gulasz wieprzowy- dieta 100 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 50 g Marchew gotowana z olejem () 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml
PD	Jabłko 150 g				
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Szynka pieczona, łopátka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR</u> ,) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ,) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u> ,) Szynka pieczona, łopátka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR</u> ,) Pomidor b/skórki 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g (<u>MLE</u> ,) Szynka pieczona, łopátka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR</u> ,) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Szynka pieczona, łopátka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR</u> ,) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Szynka pieczona, łopátka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR</u> ,) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 25 g Woda mineralna niegazowana 250 ml
PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt				
	Wartość energetyczna: 2249.10 kcal; Białko ogółem: 92.62 g; Tłuszcz: 72.72 g; Kw. tł. nasy.: 27.24 g; Węglowodany ogółem: 324.52 g; W tym cukry: 93.97 g; Błonnik pok.: 32.51 g; Sól: 8.06 g;	Wartość energetyczna: 2490.41 kcal; Białko ogółem: 111.78 g; Tłuszcz: 87.62 g; Kw. tł. nasy.: 31.70 g; Węglowodany ogółem: 332.64 g; W tym cukry: 80.28 g; Błonnik pok.: 32.80 g; Sól: 8.21 g;	Wartość energetyczna: 2528.73 kcal; Białko ogółem: 105.08 g; Tłuszcz: 86.14 g; Kw. tł. nasy.: 32.83 g; Węglowodany ogółem: 353.14 g; W tym cukry: 87.09 g; Błonnik pok.: 34.60 g; Sól: 7.79 g;	Wartość energetyczna: 2384.61 kcal; Białko ogółem: 99.53 g; Tłuszcz: 68.79 g; Kw. tł. nasy.: 24.22 g; Węglowodany ogółem: 357.17 g; W tym cukry: 110.38 g; Błonnik pok.: 29.06 g; Sól: 8.20 g;	Wartość energetyczna: 1451.99 kcal; Białko ogółem: 55.88 g; Tłuszcz: 45.49 g; Kw. tł. nasy.: 19.50 g; Węglowodany ogółem: 211.86 g; W tym cukry: 77.59 g; Błonnik pok.: 13.00 g; Sól: 3.23 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 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	
2024-12-15 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>) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.</u>) Papryka świeża 70 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>) Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.</u>) Papryka świeża 70 g Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.</u>) Papryka świeża 70 g Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Jogurt truskawkowy 100 g 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% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.</u>) Papryka świeża 70 g Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 25 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.</u>) Pomidor b/skórki 25 g Mix sałat 10 g
	II ŚN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Mus z brzoskwiń 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml		Jabłko pieczone 150 g		
	Obiad	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 100 g Dyńia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 100 g Dyńia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Brokuł gotowany* 100 g Dyńia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 150 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 100 g Brokuł gotowany* 100 g Dyńia duszona z olejem* 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (<u>MLE.</u>)	Rosół z makaronem () 150 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 80 g Potrawka drobiowa z warzywami * 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 50 g Dyńia duszona z olejem* 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 150 ml Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (<u>MLE.</u>)
	PD	Jabłko pieczone 150 g				
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 70 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 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>) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 70 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 70 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 70 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 70 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>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 25 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Salata zielona 10 g Pomidor b/skórki 25 g Woda mineralna niegazowana 250 ml
PN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)					
	Wartość energetyczna: 2604.62 kcal; Białko ogółem: 122.86 g; Tłuszcz: 98.16 g; Kw. tł. nasy.: 35.48 g; Węglowodany ogółem: 317.51 g; W tym cukry: 81.82 g; Błonnik pok.: 28.02 g; Sól: 6.91 g;	Wartość energetyczna: 2691.75 kcal; Białko ogółem: 137.60 g; Tłuszcz: 104.88 g; Kw. tł. nasy.: 36.14 g; Węglowodany ogółem: 309.51 g; W tym cukry: 49.58 g; Błonnik pok.: 28.39 g; Sól: 6.97 g;	Wartość energetyczna: 2788.75 kcal; Białko ogółem: 139.45 g; Tłuszcz: 104.41 g; Kw. tł. nasy.: 37.33 g; Węglowodany ogółem: 332.34 g; W tym cukry: 45.31 g; Błonnik pok.: 27.97 g; Sól: 8.02 g;	Wartość energetyczna: 2547.91 kcal; Białko ogółem: 126.38 g; Tłuszcz: 88.76 g; Kw. tł. nasy.: 30.37 g; Węglowodany ogółem: 321.82 g; W tym cukry: 81.36 g; Błonnik pok.: 26.77 g; Sól: 7.08 g;	Wartość energetyczna: 1405.52 kcal; Białko ogółem: 51.56 g; Tłuszcz: 40.90 g; Kw. tł. nasy.: 17.68 g; Węglowodany ogółem: 211.71 g; W tym cukry: 51.35 g; Błonnik pok.: 14.01 g; Sól: 3.16 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 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	
2024-12-16 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 20 g Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW, GLU ŻYT.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 20 g Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 20 g Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU OW, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 20 g Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Płatki owsiane na mleku 150 ml (MLE, GLU OW, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor b/skórki 25 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
	II ŚN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Salata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml			Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE.)	
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml (MLE.) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml (MLE.) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE.) Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Mus z jabłek () z/c 100 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml (MLE.) Kompot owocowy* b/c 300 ml Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE.) Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pierogi leniwe z cukrem i cynamonem () 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml (MLE.) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ.)	Barszcz czerwony z ziemniakami () 150 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pierogi leniwe z cukrem i cynamonem () 200 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Mus z jabłek () z/c 50 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml (MLE.) Kompot owocowy* z/c 150 ml Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ.)
	PD	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ.)				
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Pomidorki koktajlowe 70 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Salata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Pomidorki koktajlowe 70 g Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Salata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Pomidorki koktajlowe 70 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Salata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Pomidorki koktajlowe 70 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Salata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 40 g (MLE.) Pomidor b/skórki 25 g Salata zielona 10 g Woda mineralna niegazowana 250 ml
PN	Przecier owocowo-warzywny jablko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)					
	Wartość energetyczna: 2391.98 kcal; Białko ogółem: 80.95 g; Tłuszcz: 67.73 g; Kw. tł. nasy.: 35.26 g; Węglowodany ogółem: 375.23 g; W tym cukry: 108.75 g; Błonnik pok.: 24.57 g; Sól: 6.19 g;	Wartość energetyczna: 2496.22 kcal; Białko ogółem: 96.34 g; Tłuszcz: 76.08 g; Kw. tł. nasy.: 35.99 g; Węglowodany ogółem: 368.62 g; W tym cukry: 89.58 g; Błonnik pok.: 27.01 g; Sól: 6.38 g;	Wartość energetyczna: 2651.47 kcal; Białko ogółem: 97.22 g; Tłuszcz: 80.42 g; Kw. tł. nasy.: 37.51 g; Węglowodany ogółem: 396.47 g; W tym cukry: 89.45 g; Błonnik pok.: 26.89 g; Sól: 7.27 g;	Wartość energetyczna: 2537.50 kcal; Białko ogółem: 97.08 g; Tłuszcz: 66.08 g; Kw. tł. nasy.: 33.32 g; Węglowodany ogółem: 403.12 g; W tym cukry: 143.18 g; Błonnik pok.: 25.73 g; Sól: 6.31 g;	Wartość energetyczna: 1622.63 kcal; Białko ogółem: 59.60 g; Tłuszcz: 41.44 g; Kw. tł. nasy.: 19.72 g; Węglowodany ogółem: 258.85 g; W tym cukry: 102.05 g; Błonnik pok.: 10.71 g; Sól: 2.41 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 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
2024-12-17 wtorek	Śniadanie	Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u> ,)	Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u> ,)	Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u> ,)	Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u> ,)
		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,)	Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u> ,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,)
II ŚN		Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,)	Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,)	Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,)	Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,)
		Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u> ,)	Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u> ,)	Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u> ,)	Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> ,)
Obiad	Jarzynowa z zacierką (-) -podstawa 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> ,)	Jarzynowa z zacierką (-) -podstawa 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> ,)	Jarzynowa z zacierką (-) -podstawa 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> ,)	Jarzynowa z zacierką (-) -podstawa 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> ,)	Jarzynowa z zacierką dieta (-) 150 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> ,)
	Ziemniaki gotowane (-) 200 g	Ziemniaki gotowane (-) 200 g	Ziemniaki gotowane (-) 200 g	Ziemniaki gotowane (-) 150 g	Ziemniaki gotowane (-) 80 g
PD	Eskalopka z kurczaka 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ,)	Eskalopka z kurczaka 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ,)	Filet z kurczaka pieczony 80 g (<u>GLU PSZ</u> ,)	Eskalopka z kurczaka 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ,)	Filet z kurczaka pieczony 60 g (<u>GLU PSZ</u> ,)
	Sos pietruszkowy (-) 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,)	Sos pietruszkowy (-) 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,)	Sos pietruszkowy (-) 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,)	Sos pietruszkowy (-) 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,)	Sos pietruszkowy (-) 30 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,)
Kolacja	Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g	Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g	Marchew oprószana z olejem (-) 100 g (<u>GLU PSZ</u> ,)	Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g	Marchew oprószana z olejem (-) 50 g (<u>GLU PSZ</u> ,)
	Kompot owocowy* z/c 300 ml	Kompot owocowy* b/c 300 ml	Kompot owocowy* b/c 300 ml	Kompot owocowy* z/c 300 ml	Kompot owocowy* z/c 150 ml
PN	Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) (-) 100 g (<u>GLU PSZ</u> ,)	Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) (-) 100 g (<u>GLU PSZ</u> ,)	Koktajl bananowy 250 ml (<u>MLE</u> ,)	Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) (-) 100 g (<u>GLU PSZ</u> ,)	Koktajl bananowy 180 ml (<u>MLE</u> ,)
	Banan 200 g		Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) (-) 50 g (<u>GLU PSZ</u> ,)	Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) (-) 50 g (<u>GLU PSZ</u> ,)
Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW</u> ,)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną	Herbata czarna ekspresowa z cytryną	Herbata czarna ekspresowa z cytryną	Herbata czarna ekspresowa z cytryną	Herbata czarna ekspresowa z cytryną
	Cateringowa z/c 300 ml	Cateringowa b/c 300 ml	Cateringowa b/c 300 ml	Cateringowa z/c 300 ml	Cateringowa z/c 150 ml
Wartość energetyczna: 2416.01 kcal; Białko ogółem: 91.28 g; Tłuszcz: 87.21 g; Kw. tł. nasy.: 29.09 g; Węglowodany ogółem: 336.28 g; W tym cukry: 118.88 g; Błonnik pok.: 29.84 g; Sól: 5.92 g;	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,)	Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u> ,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,)	Bulka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u> ,)
	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u> ,)	Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u> ,)	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u> ,)	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u> ,)	Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,)
Wartość energetyczna: 2550.82 kcal; Białko ogółem: 113.93 g; Tłuszcz: 110.07 g; Kw. tł. nasy.: 40.15 g; Węglowodany ogółem: 298.02 g; W tym cukry: 79.28 g; Błonnik pok.: 31.03 g; Sól: 7.20 g;	Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,)	Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u> ,)	Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g (<u>MLE</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> ,)
	Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u> ,)	Surówka z rzodkwi i czarnuszki 100 g	Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u> ,)	Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u> ,)	Pomidor b/skórki 25 g
Wartość energetyczna: 2579.25 kcal; Białko ogółem: 116.73 g; Tłuszcz: 103.26 g; Kw. tł. nasy.: 40.58 g; Węglowodany ogółem: 318.12 g; W tym cukry: 75.96 g; Błonnik pok.: 32.17 g; Sól: 8.14 g;	Surówka z rzodkwi i czarnuszki 100 g	Salata lodowa 20 g	Surówka z rzodkwi i czarnuszki 100 g	Surówka z rzodkwi i czarnuszki 100 g	Salata lodowa 10 g
	Salata lodowa 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml	Salata lodowa 20 g	Salata lodowa 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml
Wartość energetyczna: 2387.77 kcal; Białko ogółem: 96.35 g; Tłuszcz: 82.73 g; Kw. tł. nasy.: 26.04 g; Węglowodany ogółem: 332.45 g; W tym cukry: 125.67 g; Błonnik pok.: 26.92 g; Sól: 6.09 g;	Woda mineralna niegazowana 250 ml		Woda mineralna niegazowana 250 ml	Woda mineralna niegazowana 250 ml	
Wartość energetyczna: 1343.11 kcal; Białko ogółem: 60.42 g; Tłuszcz: 39.17 g; Kw. tł. nasy.: 19.40 g; Węglowodany ogółem: 194.55 g; W tym cukry: 84.49 g; Błonnik pok.: 10.72 g; Sól: 2.80 g;					

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 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	
2024-12-18 środa	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>) Ser topiony 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	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>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	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>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 20 g 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% 10 g (<u>MLE,</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 20 g Płatki owsiane na mleku 250 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Płatki owsiane na mleku 150 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 25 g Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)
	II ŚN		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Salata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml		Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 150 ml	
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z marchwi i chrzanu () 100 g (<u>MLE, SO2,</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Kapuśniak z kapusty białej () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z marchwi i chrzanu () 100 g (<u>MLE, SO2,</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z marchwi i chrzanu () 100 g (<u>MLE, SO2,</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z marchwi i chrzanu () 100 g (<u>MLE, SO2,</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Ziemniaczana () 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 80 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy () 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Cukinia pieczona z olejem * 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 50 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 150 ml Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	PD	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)				
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Paprykarz szczeciński 80 g (<u>RYB, SOJ,</u>) Salata zielona 20 g Sałatka szwedzka () 70 g (<u>GOR,</u>) Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE,</u>) Ryba (dorsz) po grecku (bez pieprzu) () 100 g (<u>RYB, SEL,</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g (<u>MLE,</u>) Ryba (dorsz) po grecku (bez pieprzu) () 100 g (<u>RYB, SEL,</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Ryba (dorsz) po grecku (bez pieprzu) () 100 g (<u>RYB, SEL,</u>) Salata zielona 20 g Sałatka szwedzka () 70 g (<u>GOR,</u>) Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Salata zielona 10 g Pomidor b/skórki 25 g Woda mineralna niegazowana 250 ml
PN			Banan 1szt. 1 szt			
	Wartość energetyczna: 2633.83 kcal; Białko ogółem: 93.59 g; Tłuszcz: 90.61 g; Kw. tł. nasy.: 39.07 g; Węglowodany ogółem: 376.61 g; W tym cukry: 118.75 g; Błonnik pok.: 34.16 g; Sól: 8.95 g;	Wartość energetyczna: 2704.44 kcal; Białko ogółem: 120.14 g; Tłuszcz: 84.78 g; Kw. tł. nasy.: 31.16 g; Węglowodany ogółem: 388.24 g; W tym cukry: 115.83 g; Błonnik pok.: 39.29 g; Sól: 6.88 g;	Wartość energetyczna: 2813.14 kcal; Białko ogółem: 119.65 g; Tłuszcz: 80.92 g; Kw. tł. nasy.: 30.79 g; Węglowodany ogółem: 423.73 g; W tym cukry: 112.13 g; Błonnik pok.: 38.12 g; Sól: 7.40 g;	Wartość energetyczna: 2463.90 kcal; Białko ogółem: 93.21 g; Tłuszcz: 65.31 g; Kw. tł. nasy.: 30.03 g; Węglowodany ogółem: 395.58 g; W tym cukry: 153.15 g; Błonnik pok.: 33.84 g; Sól: 7.42 g;	Wartość energetyczna: 1514.59 kcal; Białko ogółem: 53.19 g; Tłuszcz: 40.83 g; Kw. tł. nasy.: 17.71 g; Węglowodany ogółem: 241.38 g; W tym cukry: 98.87 g; Błonnik pok.: 16.04 g; Sól: 2.76 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 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	
2024-12-19 czwartek	Śniadanie	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Pomidor 70 g Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek 60 g (MLE) Pomidor 70 g Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek 60 g (MLE) Pomidor 70 g Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek 60 g (MLE) Pomidor 70 g Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek 25 g (MLE) Pomidor b/skórki 25 g Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)
	II ŚN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Mandarynka 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml			Mandarynka 150 g	
Obiad	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Sos boloński z mięsa wp () 150 g (GLU PSZ, MLE, SEL) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g (SEL) Bukiet warzyw gotowanych (brokuł, marchew, fasola)* 100 g (może zawierać: SEL) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Sos boloński z mięsa wp () 150 g (GLU PSZ, MLE, SEL) Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g (SEL) Bukiet warzyw gotowanych (brokuł, marchew, fasola)* 100 g (może zawierać: SEL) Kompot owocowy* b/c 300 ml Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Sos boloński () -dieta 150 g (GLU PSZ, SEL) Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g (SEL) Bukiet warzyw gotowanych (brokuł, marchew, fasola)* 100 g (może zawierać: SEL) Kompot owocowy* b/c 300 ml Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 150 g (GLU PSZ) Sos boloński z mięsa wp () 150 g (GLU PSZ, MLE, SEL) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g (SEL) Bukiet warzyw gotowanych (brokuł, marchew, fasola)* 100 g (może zawierać: SEL) Kompot owocowy* z/c 300 ml Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (MLE)	Szpinakowa z ziemniakami () 150 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 80 g (GLU PSZ) Sos boloński () -dieta 100 g (GLU PSZ, SEL) Surówka z selera i jabłka z olejem () 50 g (SEL) Bukiet warzyw gotowanych (brokuł, marchew, fasola)* 50 g (może zawierać: SEL) Kompot owocowy* z/c 150 ml Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (MLE)	
PD	Mandarynka 150 g					
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Paszтет z fasoli () 80 g (GLU PSZ, JAJ) Ogórek kiszony 70 g Salata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Paszтет z fasoli () 80 g (GLU PSZ, JAJ) Ogórek kiszony 70 g Salata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Pomidor 70 g Salata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Paszтет z fasoli () 80 g (GLU PSZ, JAJ) Ogórek kiszony 70 g Salata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 25 g (MLE) Pomidor b/skórki 25 g Salata zielona 10 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	
PN	Przecier owocowy jabłko-brzoszkwinia-twaróg 120g 1 szt (MLE)					
	Wartość energetyczna: 2383.63 kcal; Białko ogółem: 86.36 g; Tłuszcz: 81.68 g; Kw. tł. nasy.: 36.15 g; Węglowodany ogółem: 339.92 g; W tym cukry: 92.58 g; Błonnik pok.: 31.03 g; Sól: 7.05 g;	Wartość energetyczna: 2541.06 kcal; Białko ogółem: 103.42 g; Tłuszcz: 89.56 g; Kw. tł. nasy.: 37.20 g; Węglowodany ogółem: 347.58 g; W tym cukry: 69.03 g; Błonnik pok.: 37.68 g; Sól: 6.93 g;	Wartość energetyczna: 2477.29 kcal; Białko ogółem: 105.81 g; Tłuszcz: 80.32 g; Kw. tł. nasy.: 36.14 g; Węglowodany ogółem: 346.95 g; W tym cukry: 67.94 g; Błonnik pok.: 32.03 g; Sól: 7.07 g;	Wartość energetyczna: 2240.21 kcal; Białko ogółem: 84.86 g; Tłuszcz: 61.02 g; Kw. tł. nasy.: 22.82 g; Węglowodany ogółem: 349.86 g; W tym cukry: 96.56 g; Błonnik pok.: 30.55 g; Sól: 6.09 g;	Wartość energetyczna: 1314.81 kcal; Białko ogółem: 52.27 g; Tłuszcz: 35.96 g; Kw. tł. nasy.: 17.40 g; Węglowodany ogółem: 199.20 g; W tym cukry: 66.21 g; Błonnik pok.: 13.80 g; Sól: 2.28 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR VII Podstawowa/dorośli/	KRK- NAR VII A Podstawowa/Kobiety ciężarne	KRK- NAR VII B Podstawowa/Kobiety karmiące	KRK- NAR VIII Podstawowa/dzieci,młodzież 4-15 lat	KRK- NAR VIII A Podstawowa/dzieci 1-3 lat
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtusty 60 g (<u>MLE,</u>) Powidła śliwkowe 50 g Salata zielona 20 g Mandarynka 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ,</u>)	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>) Twaróg półtusty 60 g (<u>MLE,</u>) Powidła śliwkowe 50 g Salata zielona 20 g Mandarynka 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ,</u>)	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>) Twaróg półtusty 60 g (<u>MLE,</u>) Powidła śliwkowe 50 g Salata zielona 20 g Mandarynka 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ,</u>)	Płatki owsiane na mleku 250 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% 10 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtusty 60 g (<u>MLE,</u>) Powidła śliwkowe 50 g Salata zielona 20 g Mandarynka 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ,</u>)	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>) Twaróg półtusty 30 g (<u>MLE,</u>) Dżem 50 g Salata zielona 10 g Mandarynka 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ,</u>)
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 cytrynowym z jabłkiem z/c 150 ml	
Obiad	Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JEJCZ,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlet z ryby (Dorsz) 130 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>)	Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JEJCZ,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlet z ryby (Dorsz) 130 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Koktajl bananowy 250 ml (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>)	Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JEJCZ,</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 Koktajl bananowy 250 ml (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>)	Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JEJCZ,</u>) Ziemniaki gotowane () 150 g Kotlet z ryby (Dorsz) 130 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Koktajl bananowy 250 ml (<u>MLE,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>)	Krupnik jęczmienny () 150 ml (<u>MLE, SEL, GLU JEJCZ,</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 Koktajl bananowy 180 ml (<u>MLE,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>)
PD	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)				
Kolacja	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>) Salata zielona 20 g Pomidor 70 g Szynka pieczona, łopatka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR,</u>) Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 70 g Szynka pieczona, łopatka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR,</u>) Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 70 g Szynka pieczona, łopatka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR,</u>) Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 70 g Szynka pieczona, łopatka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR,</u>) Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 40 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Salata zielona 10 g Pomidor b/skórki 25 g Woda mineralna niegazowana 250 ml
PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt				
	Wartość energetyczna: 2498.02 kcal; Białko ogółem: 105.80 g; Tłuszcz: 77.03 g; Kw. tł. nasy.: 30.47 g; Węglowodany ogółem: 357.86 g; W tym cukry: 103.33 g; Błonnik pok.: 33.65 g; Sól: 6.58 g;	Wartość energetyczna: 2628.61 kcal; Białko ogółem: 124.38 g; Tłuszcz: 83.78 g; Kw. tł. nasy.: 30.12 g; Węglowodany ogółem: 360.15 g; W tym cukry: 102.13 g; Błonnik pok.: 38.24 g; Sól: 7.40 g;	Wartość energetyczna: 2592.01 kcal; Białko ogółem: 120.19 g; Tłuszcz: 75.18 g; Kw. tł. nasy.: 30.57 g; Węglowodany ogółem: 375.51 g; W tym cukry: 104.92 g; Błonnik pok.: 38.48 g; Sól: 7.62 g;	Wartość energetyczna: 2484.44 kcal; Białko ogółem: 101.57 g; Tłuszcz: 66.82 g; Kw. tł. nasy.: 23.92 g; Węglowodany ogółem: 382.14 g; W tym cukry: 142.29 g; Błonnik pok.: 33.33 g; Sól: 6.41 g;	Wartość energetyczna: 1486.96 kcal; Białko ogółem: 56.83 g; Tłuszcz: 38.14 g; Kw. tł. nasy.: 17.87 g; Węglowodany ogółem: 235.83 g; W tym cukry: 105.99 g; Błonnik pok.: 19.40 g; Sól: 2.50 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 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	
2024-12-21 sobota	Śniadanie	Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wleprzowych pieczony 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u> ,) Roszponka 10 g Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ,)	Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u> ,) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wleprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ,) Roszponka 10 g Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ,)	Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wleprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ,) Roszponka 10 g Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ,)	Jogurt naturalny 2% tł 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% 10 g (<u>MLE</u> ,) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wleprzowych pieczony 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u> ,) Roszponka 10 g Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ,)	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wleprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ,) Roszponka 10 g Pomidor b/skórki 25 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ,)
	II ŚN		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u> ,) Twarożek 60 g (<u>MLE</u> ,) Dżem 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml		Jabłko 150 g	
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Ryż na sypko 200 g Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 350 g (<u>SEL</u> ,) Buraczki oprószone () 100 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa z warzywami () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Buraczki oprószone () 100 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Budyń o smaku śmietankowym z syropem o smaku malinowym 150 g (<u>MLE</u> ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa z warzywami () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Buraczki oprószone () 100 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Budyń o smaku śmietankowym z syropem o smaku malinowym 150 g (<u>MLE</u> ,)	Koperkowa z ziemniakami () 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Ryż na sypko 80 g Potrawka drobiowa z warzywami () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Buraczki oprószone () 50 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml Budyń o smaku śmietankowym z syropem o smaku malinowym 150 g (<u>MLE</u> ,)	
	PD	Jabłko pieczone 150 g				
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Szynka dębowa łopatką wleprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wleprzowego 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR</u> ,) Pomidor 70 g Salata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u> ,) Szynka dębowa łopatką wleprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wleprzowego 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR</u> ,) Pomidor 70 g Salata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Szynka dębowa łopatką wleprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wleprzowego 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR</u> ,) Pomidor 70 g Salata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Szynka dębowa łopatką wleprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wleprzowego 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR</u> ,) Pomidor 70 g Salata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Szynka dębowa łopatką wleprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wleprzowego 25 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR</u> ,) Pasta z jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () (bez pieprzu) 25 g (<u>SEL</u> ,) Salata zielona 10 g Woda mineralna niegazowana 250 ml
PN	Przecier owocowy jablko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE</u> ,)					
	Wartość energetyczna: 2237.68 kcal; Białko ogółem: 81.07 g; Tłuszcz: 67.00 g; Kw. tł. nasy.: 26.34 g; Węglowodany ogółem: 340.46 g; W tym cukry: 104.19 g; Błonnik pok.: 32.49 g; Sól: 7.65 g;	Wartość energetyczna: 2247.77 kcal; Białko ogółem: 91.98 g; Tłuszcz: 64.89 g; Kw. tł. nasy.: 26.56 g; Węglowodany ogółem: 338.69 g; W tym cukry: 93.64 g; Błonnik pok.: 30.85 g; Sól: 6.72 g;	Wartość energetyczna: 2403.02 kcal; Białko ogółem: 92.86 g; Tłuszcz: 69.23 g; Kw. tł. nasy.: 28.08 g; Węglowodany ogółem: 366.55 g; W tym cukry: 93.51 g; Błonnik pok.: 30.73 g; Sól: 7.61 g;	Wartość energetyczna: 2202.93 kcal; Białko ogółem: 82.03 g; Tłuszcz: 54.18 g; Kw. tł. nasy.: 21.90 g; Węglowodany ogółem: 359.47 g; W tym cukry: 106.96 g; Błonnik pok.: 30.81 g; Sól: 7.19 g;	Wartość energetyczna: 1380.95 kcal; Białko ogółem: 53.25 g; Tłuszcz: 40.39 g; Kw. tł. nasy.: 18.42 g; Węglowodany ogółem: 207.44 g; W tym cukry: 76.48 g; Błonnik pok.: 15.71 g; Sól: 3.67 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 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	
2024-12-22 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>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 70 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>)	Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 70 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 70 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 70 g Salata zielona 20 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>)	Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 25 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 25 g Salata zielona 10 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>)
	II ŚN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml			Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)	
	Obiad	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Kasza manna z jabłkiem prażonym 150 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 80 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml Kasza manna z jabłkiem prażonym 150 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 150 g Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Kasza manna z jabłkiem prażonym 150 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Pomidorowa z zacierką () 150 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 80 g Gulasz wieprzowy- dieta 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 50 g (<u>SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml Kasza manna z jabłkiem prażonym 150 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
	PD	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)				
	Kolacja	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>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 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>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 70 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>) Serek homo. naturalny 25 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g Pomidor b/skórki 25 g Woda mineralna niegazowana 250 ml
	PN	Mus drugie śniadanie jaglanka + mus 100g 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ.</u>)				
	Wartość energetyczna: 2254.30 kcal; Białko ogółem: 94.35 g; Tłuszcz: 67.44 g; Kw. tł. nasy.: 23.42 g; Węglowodany ogółem: 328.86 g; W tym cukry: 70.28 g; Błonnik pok.: 30.60 g; Sól: 5.81 g;	Wartość energetyczna: 2171.31 kcal; Białko ogółem: 105.65 g; Tłuszcz: 71.19 g; Kw. tł. nasy.: 23.52 g; Węglowodany ogółem: 292.15 g; W tym cukry: 54.61 g; Błonnik pok.: 33.24 g; Sól: 6.35 g;	Wartość energetyczna: 2180.04 kcal; Białko ogółem: 109.57 g; Tłuszcz: 62.82 g; Kw. tł. nasy.: 24.32 g; Węglowodany ogółem: 310.16 g; W tym cukry: 58.88 g; Błonnik pok.: 32.91 g; Sól: 7.54 g;	Wartość energetyczna: 2229.66 kcal; Białko ogółem: 97.85 g; Tłuszcz: 61.27 g; Kw. tł. nasy.: 19.16 g; Węglowodany ogółem: 333.40 g; W tym cukry: 81.36 g; Błonnik pok.: 29.93 g; Sól: 5.81 g;	Wartość energetyczna: 1449.95 kcal; Białko ogółem: 59.42 g; Tłuszcz: 45.92 g; Kw. tł. nasy.: 18.21 g; Węglowodany ogółem: 205.23 g; W tym cukry: 55.95 g; Błonnik pok.: 14.79 g; Sól: 2.96 g;	

Oznaczenia alergenów:

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

Oznaczenia wskaźników odż.:

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