

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 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	
2025-03-03, poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 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>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 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>) Filet zapiekany drobiowy 25 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 25 g Sałata 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>) Sałata 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>) Sałata zielona 20 g	Jabłko 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, S02,</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, S02,</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>) 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, S02,</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, S02,</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	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>) 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>) Sałata 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>) Sałata 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>) Sałata 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>) Sałata 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>) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 25 g Woda mineralna niegazowana 250 ml
	PN	Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW,</u>)				
	Wartość energetyczna: 2267.25 kcal; Białko ogółem: 92.43 g; Tłuszcz: 61.33 g; Kw. tł. nasy.: 28.96 g; Węglowodany ogółem: 347.68 g; W tym cukry: 88.55 g; Błonnik pok.: 27.86 g; Sól: 8.35 g;	Wartość energetyczna: 2328.54 kcal; Białko ogółem: 108.10 g; Tłuszcz: 76.43 g; Kw. tł. nasy.: 38.13 g; Węglowodany ogółem: 317.31 g; W tym cukry: 78.92 g; Błonnik pok.: 30.04 g; Sól: 9.05 g;	Wartość energetyczna: 2483.79 kcal; Białko ogółem: 108.97 g; Tłuszcz: 80.77 g; Kw. tł. nasy.: 39.65 g; Węglowodany ogółem: 345.16 g; W tym cukry: 78.79 g; Błonnik pok.: 29.92 g; Sól: 9.94 g;	Wartość energetyczna: 2031.65 kcal; Białko ogółem: 86.46 g; Tłuszcz: 47.59 g; Kw. tł. nasy.: 22.48 g; Węglowodany ogółem: 326.14 g; W tym cukry: 113.88 g; Błonnik pok.: 26.81 g; Sól: 7.30 g;	Wartość energetyczna: 1352.12 kcal; Białko ogółem: 57.23 g; Tłuszcz: 38.50 g; Kw. tł. nasy.: 19.40 g; Węglowodany ogółem: 199.37 g; W tym cukry: 78.56 g; Błonnik pok.: 12.69 g; Sól: 3.45 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 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		
2025-03-04 wtorek	Śniadanie	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15g (MLE) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2.) Ogórek kiszony 70g Sałata zielona 20g	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 60g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15g (MLE) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2.) Ogórek kiszony 70g Sałata zielona 20g	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15g (MLE) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2.) Pomidor 70g Sałata zielona 20g	Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10g (MLE) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2.) Ogórek kiszony 70g Sałata zielona 20g	Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 40g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10g (MLE) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 25g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2.) Pomidor b/skórki 25g Sałata zielona 10g	
	II ŚN		Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5g (MLE) Twarożek 50g (MLE) Dżem 50g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml		Jabłko 150g		
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200g (GLU PSZ.) Szynka wieprzowa gotowana 80g Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100g Dyńa duszona z olejem* 100g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Pieczarkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200g (GLU PSZ.) Szynka wieprzowa gotowana 80g Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100g Dyńa duszona z olejem* 100g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* b/c 300 ml Galaretko o smaku cytrynowym 150g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 150g (GLU PSZ.) Szynka wieprzowa gotowana 80g Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100g Dyńa duszona z olejem* 100g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 300 ml Galaretko o smaku cytrynowym 150g	Pieczarkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 80g (GLU PSZ.) Klopsik wieprzowy mm 60g (GLU PSZ, JAJ.) Sos szpinakowy* 30 ml (GLU PSZ.) Dyńa duszona z olejem* 50g (GLU PSZ.) Fasolka szparagowa z wody* 50g Kompot owocowy* z/c 150 ml Galaretko o smaku cytrynowym 150g		
	PD	Jabłko 150g					
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 70g Sałata zielona 20g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 60g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 70g Sałata zielona 20g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 20g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 70g Sałata zielona 20g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 70g Sałata zielona 20g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 40g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor b/skórki 25g Sałata zielona 10g Woda mineralna niegazowana 250 ml	
PN			Banan 1szt. 1 szt				
	Wartość energetyczna: 2189.23 kcal; Białko ogółem: 93.47 g; Tłuszcz: 56.69 g; Kw. tł. nasy.: 25.40 g; Węglowodany ogółem: 338.81 g; W tym cukry: 114.34 g; Błonnik pok.: 28.74 g; Sól: 7.20 g;	Wartość energetyczna: 2213.14 kcal; Białko ogółem: 100.74 g; Tłuszcz: 62.27 g; Kw. tł. nasy.: 25.33 g; Węglowodany ogółem: 324.92 g; W tym cukry: 83.74 g; Błonnik pok.: 28.87 g; Sól: 7.00 g;	Wartość energetyczna: 2444.27 kcal; Białko ogółem: 106.86 g; Tłuszcz: 66.87 g; Kw. tł. nasy.: 26.99 g; Węglowodany ogółem: 366.42 g; W tym cukry: 93.08 g; Błonnik pok.: 29.31 g; Sól: 6.85 g;	Wartość energetyczna: 2121.83 kcal; Białko ogółem: 90.21 g; Tłuszcz: 45.87 g; Kw. tł. nasy.: 18.35 g; Węglowodany ogółem: 349.59 g; W tym cukry: 111.38 g; Błonnik pok.: 28.66 g; Sól: 7.09 g;	Wartość energetyczna: 1466.46 kcal; Białko ogółem: 52.14 g; Tłuszcz: 38.44 g; Kw. tł. nasy.: 16.38 g; Węglowodany ogółem: 234.76 g; W tym cukry: 87.07 g; Błonnik pok.: 15.18 g; Sól: 2.67 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 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	
2025-03-05 środa	Śniadanie	<p>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>)</p>	<p>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>)</p>	<p>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>)</p>	<p>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>)</p>	<p>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>)</p>
	II ŚN	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml</p>			<p>Galaretką o smaku truskawkowym 150 g</p>	
	Obiad	<p>Brokułowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz warzywny z ciecierzycą. () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</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>)</p>		<p>Brokułowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 150 g Gulasz warzywny z ciecierzycą. () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)</p>	<p>Brokułowa z ryżem () 150 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 80 g Gulasz warzywny z ciecierzycą. () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 50 g Cukinia pieczona z olejem * 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)</p>	
	PD	<p>Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)</p>				
	Kolacja	<p>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>) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml</p>	<p>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.) 15 g (<u>MLE.</u>) Ryba (dorsz) po grecku (bez pieprzu) () 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g (<u>MLE.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ryba (dorsz) po grecku (bez pieprzu) () 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml</p>	<p>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>) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 25 g Woda mineralna niegazowana 250 ml</p>	
	PN	<p>Mus drugie śniadanie jaglanka + mus 100g 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ.</u>)</p>				
		<p>Wartość energetyczna: 2391.65 kcal; Białko ogółem: 90.97 g; Tłuszcz: 72.62 g; Kw. tł. nasy.: 34.98 g; Węglowodany ogółem: 358.16 g; W tym cukry: 105.26 g; Błonnik pok.: 46.01 g; Sól: 7.36 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2639.15 kcal; Białko ogółem: 108.96 g; Tłuszcz: 88.10 g; Kw. tł. nasy.: 36.32 g; Węglowodany ogółem: 368.83 g; W tym cukry: 86.62 g; Błonnik pok.: 49.31 g; Sól: 8.68 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2794.40 kcal; Białko ogółem: 109.84 g; Tłuszcz: 92.44 g; Kw. tł. nasy.: 37.84 g; Węglowodany ogółem: 396.68 g; W tym cukry: 86.49 g; Błonnik pok.: 49.19 g; Sól: 9.57 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2391.69 kcal; Białko ogółem: 85.96 g; Tłuszcz: 64.97 g; Kw. tł. nasy.: 27.12 g; Węglowodany ogółem: 379.08 g; W tym cukry: 98.75 g; Błonnik pok.: 45.20 g; Sól: 7.34 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 1560.77 kcal; Białko ogółem: 51.29 g; Tłuszcz: 42.87 g; Kw. tł. nasy.: 15.83 g; Węglowodany ogółem: 246.80 g; W tym cukry: 63.35 g; Błonnik pok.: 24.51 g; Sól: 2.85 g;</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 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
2025-03-06 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 Sałata zielona 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>) 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 Sałata zielona 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% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (<u>MLE</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 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>) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (<u>MLE</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 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>) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 25 g Sałata 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>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml		Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 200 ml	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 180 ml
Obiad	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>) 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>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 350 g (<u>SEL</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* 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>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 350 g (<u>SEL</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 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 Jabłko pieczone 150 g
PD	Banan 100 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>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Sałatka jarzynowa () 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Sałata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Sałatka jarzynowa () 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Sałata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Sałatka jarzynowa () 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Sałata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Sałatka jarzynowa () 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Sałata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 25 g (<u>MLE</u>) Sałatka jarzynowa - dieta () 50 g (<u>MLE, SEL</u>) Sałata zielona 10 g Woda mineralna niegazowana 250 ml
PN	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE</u>)				
	Wartość energetyczna: 2352.06 kcal; Białko ogółem: 90.67 g; Tłuszcz: 74.90 g; Kw. tł. nasy.: 29.19 g; Węglowodany ogółem: 339.78 g; W tym cukry: 94.61 g; Błonnik pok.: 32.08 g; Sól: 5.72 g;	Wartość energetyczna: 2452.57 kcal; Białko ogółem: 107.48 g; Tłuszcz: 80.57 g; Kw. tł. nasy.: 28.49 g; Węglowodany ogółem: 338.33 g; W tym cukry: 85.43 g; Błonnik pok.: 37.08 g; Sól: 6.45 g;	Wartość energetyczna: 2607.82 kcal; Białko ogółem: 108.35 g; Tłuszcz: 84.91 g; Kw. tł. nasy.: 30.01 g; Węglowodany ogółem: 366.19 g; W tym cukry: 85.30 g; Błonnik pok.: 36.96 g; Sól: 7.34 g;	Wartość energetyczna: 2402.66 kcal; Białko ogółem: 90.40 g; Tłuszcz: 67.11 g; Kw. tł. nasy.: 23.83 g; Węglowodany ogółem: 371.05 g; W tym cukry: 115.96 g; Błonnik pok.: 34.21 g; Sól: 5.77 g;	Wartość energetyczna: 1525.36 kcal; Białko ogółem: 54.43 g; Tłuszcz: 44.53 g; Kw. tł. nasy.: 18.77 g; Węglowodany ogółem: 231.45 g; W tym cukry: 82.23 g; Błonnik pok.: 17.41 g; Sól: 2.44 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR VII Podstawowa/dorośli/	KRK- NAR VII A Podstawowa/Kobiety ciężarne	KRK- NAR VII B Podstawowa/Kobiety karmiące	KRK- NAR VIII Podstawowa/dzieci,młodzież 4-15 lat	KRK- NAR VIII A Podstawowa/dzieci 1-3 lat
Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE,</u>) Miód (25g) 1 szt Roszponka 10 g Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE,</u>) Miód (25g) 1 szt Jabłko 150 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) Miód (25g) 1 szt Jabłko 150 g Roszponka 10 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>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 150 g Miód (25g) 1 szt Roszponka 10 g Kasza manna na mleku 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Kasza manna na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE,</u>) Miód (25g) 1 szt Roszponka 10 g Jabłko 150 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>) 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>) Sałatka 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>) Sałatka 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>) Sałatka 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 Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Sałata 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 Sałata 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 Sałata zielona 20 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 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 Sałata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml
PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt				
	Wartość energetyczna: 2508.76 kcal; Białko ogółem: 104.22 g; Tłuszcz: 74.45 g; Kw. tł. nasy.: 29.92 g; Węglowodany ogółem: 365.87 g; W tym cukry: 93.04 g; Błonnik pok.: 33.30 g; Sól: 5.55 g;	Wartość energetyczna: 2709.34 kcal; Białko ogółem: 119.41 g; Tłuszcz: 92.62 g; Kw. tł. nasy.: 37.70 g; Węglowodany ogółem: 364.48 g; W tym cukry: 68.37 g; Błonnik pok.: 37.41 g; Sól: 6.45 g;	Wartość energetyczna: 2671.16 kcal; Białko ogółem: 110.99 g; Tłuszcz: 82.84 g; Kw. tł. nasy.: 37.97 g; Węglowodany ogółem: 386.02 g; W tym cukry: 69.63 g; Błonnik pok.: 37.14 g; Sól: 7.37 g;	Wartość energetyczna: 2469.03 kcal; Białko ogółem: 98.86 g; Tłuszcz: 62.55 g; Kw. tł. nasy.: 21.96 g; Węglowodany ogółem: 388.04 g; W tym cukry: 97.25 g; Błonnik pok.: 32.77 g; Sól: 5.17 g;	Wartość energetyczna: 1529.07 kcal; Białko ogółem: 57.67 g; Tłuszcz: 36.22 g; Kw. tł. nasy.: 17.06 g; Węglowodany ogółem: 247.96 g; W tym cukry: 61.53 g; Błonnik pok.: 17.53 g; Sól: 2.32 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 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	
2025-03-08 sobota	Śniadanie	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2) Pomidor 70 g Sałata strzepiasta czerwona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2) Pomidor 70 g Sałata strzepiasta czerwona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2) Pomidor 70 g Sałata strzepiasta czerwona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	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) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2) Pomidor b/skórki 25 g Sałata strzepiasta czerwona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 25 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2) Pomidor b/skórki 25 g Sałata strzepiasta czerwona 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) Twarożek 50 g (MLE) Dżem 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE) Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ)	Kakao z mlekiem z/c 150 ml (MLE) Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ)	
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ) 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 (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ) 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 (MLE) Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ) 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 (MLE) Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JĘCZ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ) 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 (MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 80 g (GLU JĘCZ) Gulasz wieprzowy- dieta 100 g (GLU PSZ) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka pieczona, łopatka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Szynka pieczona, łopatka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g (MLE) Szynka pieczona, łopatka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka pieczona, łopatka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR) 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 (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka pieczona, łopatka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 25 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR) 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 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 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	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.) Papryka świeża 70 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE.) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.) Papryka świeża 70 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.) Papryka świeża 70 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Jogurt truskawkowy 100 g 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.) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.) Papryka świeża 70 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 25 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.) Pomidor b/skórki 25 g Sałata zielona 20 g
II ŚN		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twarożek 50 g (MLE.) Mus z brzoskwiń 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml		Jabłko pieczone 150 g	
Obiad	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* b/c 300 ml Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Brokuł gotowany* 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* b/c 300 ml Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) 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 Kompot owocowy* z/c 300 ml Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (MLE.)	Rosół z makaronem () 150 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 80 g Potrawka drobiowa () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 50 g Dynia duszona z olejem* 50 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 150 ml Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (MLE.)
PD	Jabłko pieczone 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.) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 70 g (MLE.) Sałata 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 (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 70 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g (MLE.) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 70 g (MLE.) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 70 g (MLE.) 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 (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 25 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 25 g Woda mineralna niegazowana 250 ml
PN	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.)				
	Wartość energetyczna: 2607.34 kcal; Białko ogółem: 123.10 g; Tłuszcz: 98.19 g; Kw. tł. nasy.: 35.49 g; Węglowodany ogółem: 318.00 g; W tym cukry: 81.99 g; Błonnik pok.: 28.26 g; Sól: 6.91 g;	Wartość energetyczna: 2694.47 kcal; Białko ogółem: 137.84 g; Tłuszcz: 104.91 g; Kw. tł. nasy.: 36.15 g; Węglowodany ogółem: 310.00 g; W tym cukry: 49.75 g; Błonnik pok.: 28.63 g; Sól: 6.97 g;	Wartość energetyczna: 2791.47 kcal; Białko ogółem: 139.69 g; Tłuszcz: 104.44 g; Kw. tł. nasy.: 37.34 g; Węglowodany ogółem: 332.83 g; W tym cukry: 45.48 g; Błonnik pok.: 28.21 g; Sól: 8.02 g;	Wartość energetyczna: 2550.63 kcal; Białko ogółem: 126.62 g; Tłuszcz: 88.79 g; Kw. tł. nasy.: 30.38 g; Węglowodany ogółem: 322.31 g; W tym cukry: 81.53 g; Błonnik pok.: 27.01 g; Sól: 7.08 g;	Wartość energetyczna: 1421.34 kcal; Białko ogółem: 53.77 g; Tłuszcz: 41.70 g; Kw. tł. nasy.: 17.79 g; Węglowodany ogółem: 212.43 g; W tym cukry: 51.45 g; Błonnik pok.: 14.59 g; Sól: 3.20 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 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	
2025-03-10_pomiedziatek	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>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 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 Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 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>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 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>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 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>) 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 Sałata 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>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml		Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>) Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>) Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pierogi leniwe z cukrem i cynamonem () 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Barszcz czerwony z ziemniakami () 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pierogi leniwe z cukrem i cynamonem () 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 50 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* z/c 150 ml Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)
	PD	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)				
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Pomidorki koktajlowe 70 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata 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 (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata 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 (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata 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 (<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>) Sałata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 25 g Sałata zielona 10 g Woda mineralna niegazowana 250 ml
PN	Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</u>)					
	Wartość energetyczna: 2411.58 kcal; Białko ogółem: 82.25 g; Tłuszcz: 69.99 g; Kw. tł. nasy.: 36.86 g; Węglowodany ogółem: 374.63 g; W tym cukry: 105.25 g; Błonnik pok.: 23.97 g; Sól: 6.19 g;	Wartość energetyczna: 2515.82 kcal; Białko ogółem: 97.64 g; Tłuszcz: 78.34 g; Kw. tł. nasy.: 37.59 g; Węglowodany ogółem: 368.02 g; W tym cukry: 86.08 g; Błonnik pok.: 26.41 g; Sól: 6.38 g;	Wartość energetyczna: 2671.07 kcal; Białko ogółem: 98.52 g; Tłuszcz: 82.68 g; Kw. tł. nasy.: 39.11 g; Węglowodany ogółem: 395.87 g; W tym cukry: 85.95 g; Błonnik pok.: 26.29 g; Sól: 7.27 g;	Wartość energetyczna: 2557.10 kcal; Białko ogółem: 98.38 g; Tłuszcz: 68.34 g; Kw. tł. nasy.: 34.92 g; Węglowodany ogółem: 402.52 g; W tym cukry: 139.68 g; Błonnik pok.: 25.13 g; Sól: 6.31 g;	Wartość energetyczna: 1642.23 kcal; Białko ogółem: 60.90 g; Tłuszcz: 43.70 g; Kw. tł. nasy.: 21.32 g; Węglowodany ogółem: 258.25 g; W tym cukry: 98.55 g; Błonnik pok.: 10.11 g; Sól: 2.41 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 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	
2025-03-11 wtorek	Śniadanie	Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>) Rukola 10 g Papryka świeża 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>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>) Rukola 10 g Papryka świeża 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>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>) Rukola 10 g Papryka świeża 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% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>) Rukola 10 g Papryka świeża 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Sałata zielona 10 g Kefir 2% tł 150 ml (<u>MLE</u>) 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>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 150 ml		
2025-03-11 wtorek	Obiad	Jarzynowa z zacierką (-)podstawa 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Filet z kurczaka pieczony 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>)	Jarzynowa z zacierką (-)podstawa 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Filet z kurczaka pieczony 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Koktajl bananowy 250 ml (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>)	Jarzynowa z zacierką (-)podstawa 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml Koktajl bananowy 250 ml (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g	Jarzynowa z zacierką (-)podstawa 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 150 g Filet z kurczaka pieczony 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Koktajl bananowy 250 ml (<u>MLE</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>)	Jarzynowa z zacierką dieta () 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 80 g Filet z kurczaka gotowany 60 g Sos pietruszkowy () 30 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Marchew oprószana z olejem () 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* z/c 150 ml Koktajl bananowy 180 ml (<u>MLE</u>) Buraczki podprażane -drobno tarte (bez cukru) () 50 g (<u>GLU PSZ</u>)
		PD	Banan 200 g			
2025-03-11 wtorek	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 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 Sałata lodowa 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>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u>) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 100 g Sałata lodowa 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u>) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 100 g Sałata lodowa 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 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 Sałata lodowa 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 krucha z pieca wieprzowa, parzona 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u>) Pomidor b/skórki 25 g Sałata lodowa 10 g Woda mineralna niegazowana 250 ml
		PN	Przecier owocowo-warzywny jablko-marchewka 100g 1 szt			
	Wartość energetyczna: 2288.12 kcal; Białko ogółem: 92.93 g; Tłuszcz: 75.02 g; Kw. tł. nasy.: 26.65 g; Węglowodany ogółem: 330.83 g; W tym cukry: 118.93 g; Błonnik pok.: 30.76 g; Sól: 6.14 g;	Wartość energetyczna: 2422.93 kcal; Białko ogółem: 115.58 g; Tłuszcz: 97.88 g; Kw. tł. nasy.: 37.71 g; Węglowodany ogółem: 292.57 g; W tym cukry: 79.34 g; Błonnik pok.: 31.95 g; Sól: 7.42 g;	Wartość energetyczna: 2512.58 kcal; Białko ogółem: 114.71 g; Tłuszcz: 99.31 g; Kw. tł. nasy.: 39.08 g; Węglowodany ogółem: 312.13 g; W tym cukry: 79.07 g; Błonnik pok.: 31.41 g; Sól: 8.23 g;	Wartość energetyczna: 2259.87 kcal; Białko ogółem: 98.01 g; Tłuszcz: 70.54 g; Kw. tł. nasy.: 23.60 g; Węglowodany ogółem: 327.00 g; W tym cukry: 125.73 g; Błonnik pok.: 27.84 g; Sól: 6.31 g;	Wartość energetyczna: 1287.74 kcal; Białko ogółem: 58.93 g; Tłuszcz: 35.94 g; Kw. tł. nasy.: 17.98 g; Węglowodany ogółem: 189.82 g; W tym cukry: 87.09 g; Błonnik pok.: 10.40 g; Sól: 2.88 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 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	
2025-03-12 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ser topiony 50 g (MLE.) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ser topiony 50 g (MLE.) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g Płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU OW.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Płatki owsiane na mleku 150 ml (MLE, GLU OW.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 40 g (MLE.) Pomidor b/skórki 25 g Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Sałata 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.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml		Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 150 ml	
2025-03-12 środa	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej () 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi i chrzanu () 100 g (MLE, SOJ.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Kapuśniak z kapusty białej () 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi i chrzanu () 100 g (MLE, SOJ.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE.) Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi i chrzanu () 100 g (MLE, SOJ.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE.) Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JĘCZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi i chrzanu () 100 g (MLE, SOJ.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE.)	Ziemniaczana () 150 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 80 g (GLU JĘCZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 30 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 50 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 150 ml Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE.)
		PD	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (MLE.)			
2025-03-12 środa	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.) Paprykarz szczebiński 80 g (RYB, SOJ.) Sałata zielona 20 g Sałatka szwedzka b/c () 70 g (GOR.) Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Ryba (dorsz) po grecku (bez pieprzu) () 100 g (RYB, SEL.) Sałata 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g (MLE.) Ryba (dorsz) po grecku (bez pieprzu) () 100 g (RYB, SEL.) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ryba (dorsz) po grecku (bez pieprzu) () 100 g (RYB, SEL.) Sałata zielona 20 g Sałatka szwedzka b/c () 70 g (GOR.) Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 25 g Woda mineralna niegazowana 250 ml
		PN	Banan 1szt. 1 szt			
	Wartość energetyczna: 2631.04 kcal; Białko ogółem: 93.59 g; Tłuszcz: 90.61 g; Kw. tł. nasy.: 39.07 g; Węglowodany ogółem: 375.91 g; W tym cukry: 118.05 g; Błonnik pok.: 34.16 g; Sól: 8.97 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: 2461.11 kcal; Białko ogółem: 93.21 g; Tłuszcz: 65.31 g; Kw. tł. nasy.: 30.03 g; Węglowodany ogółem: 394.88 g; W tym cukry: 152.45 g; Błonnik pok.: 33.84 g; Sól: 7.44 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 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR VII Podstawowa/dorośli/	KRK- NAR VII A Podstawowa/Kobiety ciężarne	KRK- NAR VII B Podstawowa/Kobiety karmiące	KRK- NAR VIII Podstawowa/dzieci,młodzież 4-15 lat	KRK- NAR VIII A Podstawowa/dzieci 1-3 lat
Śniadanie	Jogurt naturalny 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 JĘCZ)	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 JĘCZ)	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 JĘCZ)	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 JĘCZ)	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 JĘCZ)
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 z selera i jabłka z olejem () 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 z selera i jabłka z olejem () 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 Sałata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Paszтет z fasoli () 80 g (GLU PSZ, JAJ) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (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 Sałata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 25 g (MLE) Pomidor b/skórki 25 g Sałata zielona 10 g Woda mineralna niegazowana 250 ml
PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt				
	Wartość energetyczna: 2361.11 kcal; Białko ogółem: 85.32 g; Tłuszcz: 82.13 g; Kw. tł. nasy.: 36.09 g; Węglowodany ogółem: 339.35 g; W tym cukry: 89.22 g; Błonnik pok.: 34.66 g; Sól: 6.97 g;	Wartość energetyczna: 2498.26 kcal; Białko ogółem: 102.10 g; Tłuszcz: 89.82 g; Kw. tł. nasy.: 37.06 g; Węglowodany ogółem: 340.78 g; W tym cukry: 64.71 g; Błonnik pok.: 37.58 g; Sól: 7.03 g;	Wartość energetyczna: 2434.49 kcal; Białko ogółem: 104.49 g; Tłuszcz: 80.58 g; Kw. tł. nasy.: 36.00 g; Węglowodany ogółem: 340.15 g; W tym cukry: 63.62 g; Błonnik pok.: 31.93 g; Sól: 7.17 g;	Wartość energetyczna: 2217.69 kcal; Białko ogółem: 83.82 g; Tłuszcz: 61.47 g; Kw. tł. nasy.: 22.76 g; Węglowodany ogółem: 349.29 g; W tym cukry: 93.20 g; Błonnik pok.: 34.18 g; Sól: 6.01 g;	Wartość energetyczna: 1272.01 kcal; Białko ogółem: 50.95 g; Tłuszcz: 36.22 g; Kw. tł. nasy.: 17.26 g; Węglowodany ogółem: 192.40 g; W tym cukry: 61.89 g; Błonnik pok.: 13.70 g; Sól: 2.38 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 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	
2025-03-14 piątek	Śniadanie	Platki 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 półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Powidła śliwkowe 50 g Sałata zielona 20 g Mandarynka 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Platki 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 półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Mandarynka 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Platki 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 półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Powidła śliwkowe 50 g Sałata zielona 20 g Mandarynka 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Platki 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 półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Powidła śliwkowe 50 g Sałata zielona 20 g Mandarynka 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Platki 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 półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Sałata zielona 10 g Mandarynka 150 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>) Pomidor 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml		Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 150 ml	
2025-03-14 piątek	Obiad	Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</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 (liście) gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</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 (liście) gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</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 (liście) gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</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>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Szpinak (liście) gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Krupnik jęczmienny () 150 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</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 (liście) gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)
		PD	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)			
2025-03-14 piątek	Kolejacja	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>) Sałata 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>) Sałata 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>) Sałata 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>) Sałata 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>) Sałata 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: 2648.37 kcal; Białko ogółem: 120.43 g; Tłuszcz: 87.01 g; Kw. tł. nasy.: 31.16 g; Węglowodany ogółem: 361.92 g; W tym cukry: 103.48 g; Błonnik pok.: 38.24 g; Sól: 7.53 g;	Wartość energetyczna: 2611.77 kcal; Białko ogółem: 116.24 g; Tłuszcz: 78.41 g; Kw. tł. nasy.: 31.61 g; Węglowodany ogółem: 377.28 g; W tym cukry: 106.27 g; Błonnik pok.: 38.48 g; Sól: 7.75 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 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 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	
2025-03-15 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 wiewrzowych 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 wiewrzowego 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 wiewrzowego 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 wiewrzowych 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 wiewrzowego 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
2025-03-15 sobota	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 () 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 () 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 () 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			
2025-03-15 sobota	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 łopatka wiewrzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wiewrzowego 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Szynka dębowa łopatka wiewrzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wiewrzowego 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 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 dębowa łopatka wiewrzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wiewrzowego 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka dębowa łopatka wiewrzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wiewrzowego 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>) Sałata zielona 10 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	
		PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt			
	Wartość energetyczna: 2241.28 kcal; Białko ogółem: 80.79 g; Tłuszcz: 66.26 g; Kw. tł. nasy.: 26.44 g; Węglowodany ogółem: 343.06 g; W tym cukry: 105.19 g; Błonnik pok.: 31.89 g; Sól: 7.66 g;	Wartość energetyczna: 2282.96 kcal; Białko ogółem: 93.54 g; Tłuszcz: 67.75 g; Kw. tł. nasy.: 28.11 g; Węglowodany ogółem: 339.01 g; W tym cukry: 93.45 g; Błonnik pok.: 29.20 g; Sól: 6.90 g;	Wartość energetyczna: 2438.21 kcal; Białko ogółem: 94.42 g; Tłuszcz: 72.09 g; Kw. tł. nasy.: 29.63 g; Węglowodany ogółem: 366.86 g; W tym cukry: 93.32 g; Błonnik pok.: 29.08 g; Sól: 7.79 g;	Wartość energetyczna: 2238.13 kcal; Białko ogółem: 83.59 g; Tłuszcz: 57.04 g; Kw. tł. nasy.: 23.44 g; Węglowodany ogółem: 359.78 g; W tym cukry: 106.77 g; Błonnik pok.: 29.16 g; Sól: 7.37 g;	Wartość energetyczna: 1405.61 kcal; Białko ogółem: 54.20 g; Tłuszcz: 42.05 g; Kw. tł. nasy.: 19.48 g; Węglowodany ogółem: 208.52 g; W tym cukry: 76.69 g; Błonnik pok.: 14.41 g; Sól: 3.80 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 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	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>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 70 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 70 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU 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>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 70 g Sałata zielona 20 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 25 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 25 g Sałata 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 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>) Sałata 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, 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, 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, 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, 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, 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>) Sałata 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>) Sałata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</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>) Serek homo. naturalny 25 g (<u>MLE.</u>) Sałata 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: 2248.30 kcal; Białko ogółem: 93.69 g; Tłuszcz: 66.96 g; Kw. tł. nasy.: 23.34 g; Węglowodany ogółem: 328.02 g; W tym cukry: 71.27 g; Błonnik pok.: 29.82 g; Sól: 5.80 g;	Wartość energetyczna: 2165.31 kcal; Białko ogółem: 104.99 g; Tłuszcz: 70.71 g; Kw. tł. nasy.: 23.44 g; Węglowodany ogółem: 291.31 g; W tym cukry: 55.60 g; Błonnik pok.: 32.46 g; Sól: 6.34 g;	Wartość energetyczna: 2174.04 kcal; Białko ogółem: 108.91 g; Tłuszcz: 62.34 g; Kw. tł. nasy.: 24.24 g; Węglowodany ogółem: 309.32 g; W tym cukry: 59.87 g; Błonnik pok.: 32.13 g; Sól: 7.53 g;	Wartość energetyczna: 2223.66 kcal; Białko ogółem: 97.19 g; Tłuszcz: 60.79 g; Kw. tł. nasy.: 19.08 g; Węglowodany ogółem: 332.56 g; W tym cukry: 82.35 g; Błonnik pok.: 29.15 g; Sól: 5.80 g;	Wartość energetyczna: 1447.70 kcal; Białko ogółem: 59.18 g; Tłuszcz: 45.74 g; Kw. tł. nasy.: 18.18 g; Węglowodany ogółem: 204.92 g; W tym cukry: 56.33 g; Błonnik pok.: 14.50 g; Sól: 2.95 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,