

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 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 1-2 lat	KRK- NAR VIII A Podstawowa/dzieci 2-3 lat
2025-06-23 poniedziałek	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>) 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 JECZ</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>) 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 JECZ</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>) 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 JECZ</u>)	Kasza manna na mleku 250 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% 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 JECZ</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>) 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 JECZ</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 Kotlet z jaj 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Marchew gotowana z olejem () 100 g Surówka z selera, marchwi 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 Kotlet z jaj 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Marchew gotowana z olejem () 100 g Surówka z selera, marchwi 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 () 150 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 80 g Kotlet z jaj 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Marchew gotowana z olejem () 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>)	
	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>) Szprot w sosie pomidorowym 50 g (<u>RYB, SEL</u>) Twaróg półtłusty 50 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 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 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 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 z natką pietruszki 30 g (<u>MLE</u>) Salata 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: 2516.28 kcal; Białko ogółem: 97.67 g; Tłuszcz: 80.03 g; Kw. tł. nasy.: 32.35 g; Węglowodany ogółem: 363.80 g; W tym cukry: 89.13 g; Błonnik pok.: 32.08 g; Sól: 6.71 g;	Wartość energetyczna: 2668.59 kcal; Białko ogółem: 116.13 g; Tłuszcz: 98.30 g; Kw. tł. nasy.: 41.42 g; Węglowodany ogółem: 344.93 g; W tym cukry: 69.99 g; Błonnik pok.: 34.28 g; Sól: 8.05 g;	Wartość energetyczna: 2823.84 kcal; Białko ogółem: 117.01 g; Tłuszcz: 102.64 g; Kw. tł. nasy.: 42.94 g; Węglowodany ogółem: 372.79 g; W tym cukry: 69.86 g; Błonnik pok.: 34.16 g; Sól: 8.94 g;	Wartość energetyczna: 2295.03 kcal; Białko ogółem: 87.56 g; Tłuszcz: 65.97 g; Kw. tł. nasy.: 23.90 g; Węglowodany ogółem: 350.86 g; W tym cukry: 98.12 g; Błonnik pok.: 33.68 g; Sól: 6.58 g;	Wartość energetyczna: 1491.83 kcal; Białko ogółem: 51.70 g; Tłuszcz: 50.61 g; Kw. tł. nasy.: 19.63 g; Węglowodany ogółem: 211.61 g; W tym cukry: 60.67 g; Błonnik pok.: 14.74 g; Sól: 3.15 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 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 1-2 lat	KRK- NAR VIII A Podstawowa/dzieci 2-3 lat
2025-06-24 wtorek	Śniadanie	Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Necówka-wędlina średnio rozdrobniona, wp.,pieczona 50 g (<u>GLU PSZ, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ogórek świeży 70 g Sałata zielona 20 g	Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Necówka-wędlina średnio rozdrobniona, wp.,pieczona 50 g (<u>GLU PSZ, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ogórek świeży 70 g Sałata zielona 20 g	Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Necówka-wędlina średnio rozdrobniona, wp.,pieczona 50 g (<u>GLU PSZ, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ogórek świeży 70 g Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Necówka-wędlina średnio rozdrobniona, wp.,pieczona 50 g (<u>GLU PSZ, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ogórek świeży 70 g Sałata zielona 10 g	Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Necówka-wędlina średnio rozdrobniona, wp.,pieczona 25 g (<u>GLU PSZ, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor b/skórki 25 g Sałata zielona 10 g
	II ŚN		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Dżem 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml		Ryż na mleku z kakao 150 g (<u>MLE</u>)	
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 80 g 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>) Szynka wieprzowa gotowana 80 g 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 Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml 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>) Szynka wieprzowa gotowana 80 g 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 Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml	Solferino () 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Klopsik wieprzowy mm 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos szpinakowy* 30 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Dynia duszona z olejem* 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 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 Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, 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>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 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 Sałata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml 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 Woda mineralna niegazowana 250 ml	
	PN	Brzoskwinia 1 szt 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2280.87 kcal; Białko ogółem: 92.87 g; Tłuszcz: 80.11 g; Kw. tł. nasy.: 33.08 g; Węglowodany ogółem: 308.53 g; W tym cukry: 85.80 g; Błonnik pok.: 27.39 g; Sól: 6.04 g;	Wartość energetyczna: 2317.58 kcal; Białko ogółem: 98.06 g; Tłuszcz: 85.81 g; Kw. tł. nasy.: 33.13 g; Węglowodany ogółem: 300.41 g; W tym cukry: 74.74 g; Błonnik pok.: 28.14 g; Sól: 5.87 g;	Wartość energetyczna: 2543.11 kcal; Białko ogółem: 104.18 g; Tłuszcz: 90.38 g; Kw. tł. nasy.: 34.78 g; Węglowodany ogółem: 340.34 g; W tym cukry: 82.58 g; Błonnik pok.: 28.43 g; Sól: 6.92 g;	Wartość energetyczna: 2412.80 kcal; Białko ogółem: 94.16 g; Tłuszcz: 71.01 g; Kw. tł. nasy.: 27.37 g; Węglowodany ogółem: 360.42 g; W tym cukry: 93.87 g; Błonnik pok.: 26.45 g; Sól: 6.04 g;	Wartość energetyczna: 1636.81 kcal; Białko ogółem: 55.90 g; Tłuszcz: 51.65 g; Kw. tł. nasy.: 21.45 g; Węglowodany ogółem: 242.40 g; W tym cukry: 67.72 g; Błonnik pok.: 12.82 g; Sól: 2.80 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 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 1-2 lat	KRK- NAR VIII A Podstawowa/dzieci 2-3 lat
2025-06-25 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		Galaretko 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>) Ćwikła 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>) Śos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ćwikła 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 () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Śos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ćwikła 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>) Ćwikła 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 60 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 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>) 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: 1390.20 kcal; Białko ogółem: 53.38 g; Tłuszcz: 35.81 g; Kw. tł. nasy.: 17.23 g; Węglowodany ogółem: 218.93 g; W tym cukry: 77.83 g; Błonnik pok.: 14.78 g; Sól: 2.98 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 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 1-2 lat	KRK- NAR VIII A Podstawowa/dzieci 2-3 lat
2025-06-26 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 ze szczypiorkiem 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 ze szczypiorkiem 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 ze szczypiorkiem 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 ze szczypiorkiem 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 150 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, marchwi i jabłka z olejem () 100 g 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, marchwi i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Arbuz 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, marchwi i jabłka z olejem () 100 g Cukinia z dynią pieczone z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Arbuz 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, marchwi i jabłka z olejem () 100 g 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, marchwi i jabłka z olejem () 50 g Cukinia z dynią pieczone z olejem * 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml Jabłko pieczone 150 g
	PD	Arbuz 200 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>) Salatka jarzynowa z olejem () 100 g (<u>SEL</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>) Salatka jarzynowa z olejem () 100 g (<u>SEL</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>) Salatka jarzynowa z olejem () 100 g (<u>SEL</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>) Salatka jarzynowa z olejem () 100 g (<u>SEL</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>) Salatka jarzynowa z olejem () 50 g (<u>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: 2420.91 kcal; Białko ogółem: 90.81 g; Tłuszcz: 76.00 g; Kw. tł. nasy.: 28.06 g; Węglowodany ogółem: 354.54 g; W tym cukry: 105.35 g; Błonnik pok.: 31.85 g; Sól: 5.44 g;	Wartość energetyczna: 2424.43 kcal; Białko ogółem: 106.61 g; Tłuszcz: 81.37 g; Kw. tł. nasy.: 27.25 g; Węglowodany ogółem: 329.59 g; W tym cukry: 76.97 g; Błonnik pok.: 35.15 g; Sól: 6.17 g;	Wartość energetyczna: 2579.68 kcal; Białko ogółem: 107.49 g; Tłuszcz: 85.71 g; Kw. tł. nasy.: 28.77 g; Węglowodany ogółem: 357.44 g; W tym cukry: 76.84 g; Błonnik pok.: 35.03 g; Sól: 7.06 g;	Wartość energetyczna: 2387.66 kcal; Białko ogółem: 89.09 g; Tłuszcz: 68.07 g; Kw. tł. nasy.: 22.77 g; Węglowodany ogółem: 366.54 g; W tym cukry: 108.98 g; Błonnik pok.: 34.27 g; Sól: 5.47 g;	Wartość energetyczna: 1546.20 kcal; Białko ogółem: 54.10 g; Tłuszcz: 48.88 g; Kw. tł. nasy.: 18.70 g; Węglowodany ogółem: 227.30 g; W tym cukry: 77.96 g; Błonnik pok.: 17.55 g; Sól: 2.43 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 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 A Podstawowa/dzieci,młodzież 4-15 lat	KRK- NAR VIII A Podstawowa/dzieci 1-2 lat	KRK- NAR VIII A Podstawowa/dzieci 2-3 lat	
2025-06-27 piątek	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 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			Galaretka o smaku pomarańczowym z owocami 150 g		
	Obiad	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba smażona (Dorsz) 110 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u> Kompot owocowy* z/c 300 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba smażona (Dorsz) 110 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> Surówka 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	Zupa wiosenna z cukinią i 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	Zupa wiosenna z cukinią i 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 truskawkowy 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> Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u> Papryka świeża 70 g Sałata zielona 20 g Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>	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> Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u> Papryka świeża 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>	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> Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u> Papryka świeża 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>	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> Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</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: 2497.85 kcal; Białko ogółem: 104.04 g; Tłuszcz: 74.50 g; Kw. tł. nasy.: 29.66 g; Węglowodany ogółem: 367.93 g; W tym cukry: 112.93 g; Błonnik pok.: 32.12 g; Sól: 5.53 g;	Wartość energetyczna: 2638.43 kcal; Białko ogółem: 116.84 g; Tłuszcz: 90.92 g; Kw. tł. nasy.: 37.07 g; Węglowodany ogółem: 353.34 g; W tym cukry: 65.61 g; Błonnik pok.: 35.78 g; Sól: 6.49 g;	Wartość energetyczna: 2596.80 kcal; Białko ogółem: 108.46 g; Tłuszcz: 81.11 g; Kw. tł. nasy.: 37.30 g; Węglowodany ogółem: 373.99 g; W tym cukry: 67.06 g; Błonnik pok.: 35.42 g; Sól: 7.42 g;	Wartość energetyczna: 2374.47 kcal; Białko ogółem: 92.73 g; Tłuszcz: 60.10 g; Kw. tł. nasy.: 20.84 g; Węglowodany ogółem: 376.19 g; W tym cukry: 93.94 g; Błonnik pok.: 31.14 g; Sól: 4.85 g;	Wartość energetyczna: 1508.59 kcal; Białko ogółem: 57.10 g; Tłuszcz: 36.15 g; Kw. tł. nasy.: 17.03 g; Węglowodany ogółem: 243.59 g; W tym cukry: 60.56 g; Błonnik pok.: 16.86 g; Sól: 2.30 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 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 1-2 lat	KRK- NAR VIII A Podstawowa/dzieci 2-3 lat
2025-06-28 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 pol. kaw. mięsa 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02) Pomidor 70 g Sałata strzępiasta czerwona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol. kaw. mięsa 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02) Pomidor 70 g Sałata strzępiasta 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 pol. kaw. mięsa 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02) Pomidor 70 g Sałata strzępiasta czerwona 20 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) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol. kaw. mięsa 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02) Pomidor 70 g Sałata strzępiasta czerwona 20 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) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol. kaw. mięsa 25 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02) Pomidor b/skórki 25 g Sałata strzępiasta czerwona 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) 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 JECZ) 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 JECZ) 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 JECZ) 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 JECZ) 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 JECZ) 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, łopatką 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	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Szynka pieczona, łopatką 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, łopatką 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, łopatką 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, łopatką 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 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 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 1-2 lat	KRK- NAR VIII A Podstawowa/dzieci 1-2 lat	KRK- NAR VIII A Podstawowa/dzieci 2-3 lat
2025-06-29 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 brzoskwinowy 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Jogurt brzoskwinowy 100g 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 Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Jogurt brzoskwinowy 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka 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 Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Jogurt brzoskwinowy 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 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 Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Jogurt brzoskwinowy 100g 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/śkórki 25 g Sałata zielona 20 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 Dynia 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 Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml Galearetka 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 Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml Galearetka 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 Kompot owocowy* z/c 300 ml Galearetka 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 () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 50 g Dynia duszona z olejem* 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 150 ml Galearetka 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>) 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>) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 70 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 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>) 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>) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 70 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>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 25 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor b/śkórki 25 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	
PN		Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>)					
		Wartość energetyczna: 2601.58 kcal; Białko ogółem: 123.19 g; Tłuszcz: 98.22 g; Kw. tł. nasy.: 36.22 g; Węglowodany ogółem: 316.46 g; W tym cukry: 88.81 g; Błonnik pok.: 28.10 g; Sól: 6.91 g;	Wartość energetyczna: 2688.71 kcal; Białko ogółem: 137.93 g; Tłuszcz: 104.94 g; Kw. tł. nasy.: 36.88 g; Węglowodany ogółem: 308.46 g; W tym cukry: 56.57 g; Błonnik pok.: 28.47 g; Sól: 6.97 g;	Wartość energetyczna: 2785.71 kcal; Białko ogółem: 139.78 g; Tłuszcz: 104.47 g; Kw. tł. nasy.: 38.07 g; Węglowodany ogółem: 331.29 g; W tym cukry: 52.30 g; Błonnik pok.: 28.05 g; Sól: 8.02 g;	Wartość energetyczna: 2544.87 kcal; Białko ogółem: 126.71 g; Tłuszcz: 88.82 g; Kw. tł. nasy.: 31.11 g; Węglowodany ogółem: 320.77 g; W tym cukry: 88.35 g; Błonnik pok.: 26.85 g; Sól: 7.08 g;	Wartość energetyczna: 1413.34 kcal; Białko ogółem: 53.77 g; Tłuszcz: 41.70 g; Kw. tł. nasy.: 18.51 g; Węglowodany ogółem: 210.43 g; W tym cukry: 57.95 g; Błonnik pok.: 14.29 g; Sól: 3.20 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 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 1-2 lat	KRK- NAR VIII A Podstawowa/dzieci 2-3 lat
2025-06-30 poniedziałek	Śniadanie Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 70 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>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata 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>) Salata 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>) Salata 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 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>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml			Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	Obiad	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* 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>) 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* 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>) 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 (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) 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 (<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>) 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 (<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>) 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>) Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 25 g Salata 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: 2418.08 kcal; Białko ogółem: 82.00 g; Tłuszcz: 70.67 g; Kw. tł. nasy.: 36.86 g; Węglowodany ogółem: 368.13 g; W tym cukry: 105.25 g; Błonnik pok.: 23.97 g; Sól: 6.15 g;	Wartość energetyczna: 2522.32 kcal; Białko ogółem: 97.39 g; Tłuszcz: 79.02 g; Kw. tł. nasy.: 37.59 g; Węglowodany ogółem: 361.52 g; W tym cukry: 86.08 g; Błonnik pok.: 26.41 g; Sól: 6.34 g;	Wartość energetyczna: 2677.57 kcal; Białko ogółem: 98.27 g; Tłuszcz: 83.36 g; Kw. tł. nasy.: 39.11 g; Węglowodany ogółem: 389.37 g; W tym cukry: 85.95 g; Błonnik pok.: 26.29 g; Sól: 7.23 g;	Wartość energetyczna: 2563.60 kcal; Białko ogółem: 98.13 g; Tłuszcz: 69.02 g; Kw. tł. nasy.: 34.92 g; Węglowodany ogółem: 396.02 g; W tym cukry: 139.68 g; Błonnik pok.: 25.13 g; Sól: 6.27 g;	Wartość energetyczna: 1648.73 kcal; Białko ogółem: 60.65 g; Tłuszcz: 44.38 g; Kw. tł. nasy.: 21.32 g; Węglowodany ogółem: 251.75 g; W tym cukry: 98.55 g; Błonnik pok.: 10.11 g; Sól: 2.37 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 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 1-2 lat	KRK- NAR VIII A Podstawowa/dzieci 2-3 lat
2025-07-01 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	
	Obiad	Jarzynowa z zacierką ()-podstawa 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ</u>)	Jarzynowa z zacierką ()-podstawa 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (<u>SEL</u>) 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>)	Jarzynowa z zacierką ()-podstawa 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml Koktajl bananowy 250 ml (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (<u>SEL</u>)	Jarzynowa z zacierką ()-podstawa 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 150 g Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (<u>SEL</u>) Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Koktajl bananowy 250 ml (<u>MLE</u>)	Jarzynowa z zacierką dieta () 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 80 g Pieczeń rzymska wieprzowa 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy () 30 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Marchew oprószana z olejem () 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* z/c 150 ml Koktajl bananowy 180 ml (<u>MLE</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) () 50 g (<u>GLU PSZ</u>)
	PD	Banan 200 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 krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u>) Sałatka wiosenna () 100 g Sałata lodowa 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u>) Sałatka wiosenna () 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>) Sałatka wiosenna () 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>) Sałatka wiosenna () 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 120g 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2262.13 kcal; Białko ogółem: 87.36 g; Tłuszcz: 67.03 g; Kw. tł. nasy.: 28.11 g; Węglowodany ogółem: 347.30 g; W tym cukry: 112.74 g; Błonnik pok.: 30.14 g; Sól: 6.54 g;	Wartość energetyczna: 2396.94 kcal; Białko ogółem: 110.00 g; Tłuszcz: 89.89 g; Kw. tł. nasy.: 39.17 g; Węglowodany ogółem: 309.04 g; W tym cukry: 73.14 g; Błonnik pok.: 31.33 g; Sól: 7.83 g;	Wartość energetyczna: 2552.19 kcal; Białko ogółem: 110.88 g; Tłuszcz: 94.23 g; Kw. tł. nasy.: 40.69 g; Węglowodany ogółem: 336.89 g; W tym cukry: 73.01 g; Błonnik pok.: 31.21 g; Sól: 8.72 g;	Wartość energetyczna: 2233.88 kcal; Białko ogółem: 92.43 g; Tłuszcz: 62.55 g; Kw. tł. nasy.: 25.06 g; Węglowodany ogółem: 343.47 g; W tym cukry: 119.53 g; Błonnik pok.: 27.22 g; Sól: 6.72 g;	Wartość energetyczna: 1383.39 kcal; Białko ogółem: 56.07 g; Tłuszcz: 41.12 g; Kw. tł. nasy.: 19.71 g; Węglowodany ogółem: 204.97 g; W tym cukry: 75.20 g; Błonnik pok.: 10.94 g; Sól: 2.90 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 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 1-2 lat	KRK- NAR VIII A Podstawowa/dzieci 2-3 lat
2025-07-02 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 Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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 Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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 Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 70 g Sałata 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 JECZ.</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>) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	
	II śN		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata 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 JECZ.</u>) Filet z kurczaka pieczony 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g 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 JECZ.</u>) Filet z kurczaka pieczony 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</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 JECZ.</u>) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</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 JECZ.</u>) Filet z kurczaka pieczony 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g 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 JECZ.</u>) Filet z kurczaka gotowany 60 g 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>) Sałata zielona 20 g Sałatka szwedzka b/c () 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>) 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 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>) 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 Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Sałatka szwedzka b/c () 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>) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 25 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	
	PN	Nektarynka 120 g				Banan 1szt. 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2428.07 kcal; Białko ogółem: 97.21 g; Tłuszcz: 86.25 g; Kw. tł. nasy.: 35.87 g; Węglowodany ogółem: 330.67 g; W tym cukry: 90.02 g; Błonnik pok.: 32.06 g; Sól: 8.76 g;	Wartość energetyczna: 2464.82 kcal; Białko ogółem: 116.61 g; Tłuszcz: 81.47 g; Kw. tł. nasy.: 29.17 g; Węglowodany ogółem: 337.57 g; W tym cukry: 85.24 g; Błonnik pok.: 35.00 g; Sól: 6.53 g;	Wartość energetyczna: 2540.86 kcal; Białko ogółem: 115.35 g; Tłuszcz: 75.76 g; Kw. tł. nasy.: 28.66 g; Węglowodany ogółem: 369.76 g; W tym cukry: 81.53 g; Błonnik pok.: 33.73 g; Sól: 7.08 g;	Wartość energetyczna: 2233.13 kcal; Białko ogółem: 92.32 g; Tłuszcz: 61.53 g; Kw. tł. nasy.: 27.94 g; Węglowodany ogółem: 345.68 g; W tym cukry: 123.20 g; Błonnik pok.: 29.56 g; Sól: 7.82 g;	Wartość energetyczna: 1431.94 kcal; Białko ogółem: 56.30 g; Tłuszcz: 35.81 g; Kw. tł. nasy.: 15.68 g; Węglowodany ogółem: 228.83 g; W tym cukry: 98.76 g; Błonnik pok.: 15.50 g; Sól: 2.67 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 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 1-2 lat	KRK- NAR VIII A Podstawowa/dzieci 2-3 lat
2025-07-03 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>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 70 g Mix салат 10 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>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 70 g Mix салат 10 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>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 70 g Mix салат 10 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>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 70 g Mix салат 10 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>) Twarożek 25 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 25 g Mix салат 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>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Jabłko 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml			Jabłko 150 g	
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński z mięsa wp () 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g (<u>SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafior, brokuł)* 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński z mięsa wp () 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g (<u>SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafior, brokuł)* 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Galaretka jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński ()-dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g (<u>SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafior, brokuł)* 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Galaretka jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński z mięsa wp () 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g (<u>SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafior, brokuł)* 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Galaretka jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (<u>MLE</u>)	Szpinakowa z ziemniakami () 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński ()-dieta 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem () 50 g (<u>SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafior, brokuł)* 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml Galaretka jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (<u>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>) Paszтет z fasoli () 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Ogórek świeży 70 g Salata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Paszтет z fasoli () 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Ogórek świeży 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>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Paszтет z fasoli () 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Ogórek świeży 70 g Salata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 25 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 25 g Salata zielona 10 g Woda mineralna niegazowana 250 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2374.24 kcal; Białko ogółem: 85.63 g; Tłuszcz: 82.46 g; Kw. tł. nasy.: 36.06 g; Węglowodany ogółem: 342.76 g; W tym cukry: 91.20 g; Błonnik pok.: 38.03 g; Sól: 5.80 g;	Wartość energetyczna: 2511.39 kcal; Białko ogółem: 102.41 g; Tłuszcz: 90.15 g; Kw. tł. nasy.: 37.03 g; Węglowodany ogółem: 344.19 g; W tym cukry: 66.69 g; Błonnik pok.: 40.95 g; Sól: 5.86 g;	Wartość energetyczna: 2442.02 kcal; Białko ogółem: 104.80 g; Tłuszcz: 80.88 g; Kw. tł. nasy.: 35.96 g; Węglowodany ogółem: 341.99 g; W tym cukry: 64.10 g; Błonnik pok.: 35.15 g; Sól: 7.20 g;	Wartość energetyczna: 2230.82 kcal; Białko ogółem: 84.13 g; Tłuszcz: 61.80 g; Kw. tł. nasy.: 22.73 g; Węglowodany ogółem: 352.70 g; W tym cukry: 95.18 g; Błonnik pok.: 37.55 g; Sól: 4.84 g;	Wartość energetyczna: 1279.53 kcal; Białko ogółem: 50.95 g; Tłuszcz: 36.52 g; Kw. tł. nasy.: 17.25 g; Węglowodany ogółem: 194.00 g; W tym cukry: 62.51 g; Błonnik pok.: 15.38 g; Sól: 2.40 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 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 1-2 lat	KRK- NAR VIII A Podstawowa/dzieci 2-3 lat
2025-07-04 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 półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Powidła śliwkowe 50 g Sałata zielona 20 g Arbuz 200 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>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Powidła śliwkowe 50 g Sałata zielona 20 g Arbuz 200 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>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Powidła śliwkowe 50 g Sałata zielona 20 g Arbuz 200 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>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Powidła śliwkowe 50 g Sałata zielona 20 g Arbuz 200 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>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Sałata zielona 10 g Arbuz 200 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/c 150 ml		
	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>) 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>)				
	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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 25 g Woda mineralna niegazowana 250 ml
	W	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2520.29 kcal; Białko ogółem: 102.69 g; Tłuszcz: 73.82 g; Kw. tł. nasy.: 29.29 g; Węglowodany ogółem: 373.20 g; W tym cukry: 119.09 g; Błonnik pok.: 31.96 g; Sól: 6.33 g;	Wartość energetyczna: 2670.65 kcal; Białko ogółem: 117.33 g; Tłuszcz: 83.80 g; Kw. tł. nasy.: 29.98 g; Węglowodany ogółem: 377.26 g; W tym cukry: 119.24 g; Błonnik pok.: 36.55 g; Sól: 7.28 g;	Wartość energetyczna: 2634.04 kcal; Białko ogółem: 113.14 g; Tłuszcz: 75.20 g; Kw. tł. nasy.: 30.43 g; Węglowodany ogółem: 392.62 g; W tym cukry: 122.03 g; Błonnik pok.: 36.79 g; Sól: 7.50 g;	Wartość energetyczna: 2510.26 kcal; Białko ogółem: 98.36 g; Tłuszcz: 63.49 g; Kw. tł. nasy.: 22.62 g; Węglowodany ogółem: 398.48 g; W tym cukry: 161.23 g; Błonnik pok.: 31.05 g; Sól: 6.17 g;	Wartość energetyczna: 1574.89 kcal; Białko ogółem: 59.04 g; Tłuszcz: 38.89 g; Kw. tł. nasy.: 17.89 g; Węglowodany ogółem: 253.05 g; W tym cukry: 125.35 g; Błonnik pok.: 17.12 g; Sól: 2.48 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 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 1-2 lat	KRK- NAR VIII A Podstawowa/dzieci 2-3 lat
2025-07-05 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>) Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych 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 wieprzowego 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 wieprzowego 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>) Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych 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 wieprzowego 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 Kociolek 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 150 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				
	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>) 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 łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 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 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>) 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 łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 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: 2162.38 kcal; Białko ogółem: 82.19 g; Tłuszcz: 56.15 g; Kw. tł. nasy.: 23.36 g; Węglowodany ogółem: 344.00 g; W tym cukry: 106.73 g; Błonnik pok.: 28.68 g; Sól: 7.34 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 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 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 1-2 lat	KRK- NAR VIII A Podstawowa/dzieci 2-3 lat
2025-07-06 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 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>) 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% 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 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 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 JĘCZ.</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 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			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>) 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: 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,