

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 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
2025-07-07 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>) Ogórek świeży 70 g Salata strzępiasta czerwona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>) Ogórek świeży 70 g Salata strzępiasta czerwona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>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>) Ogórek świeży 70 g Salata strzępiasta czerwona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Kasza manna na mleku 250 ml (<u>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>) Ogórek świeży 70 g Salata strzępiasta czerwona 20 g 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>) Filet zapiekany drobiowy 25 g (<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>) Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Dżem 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml			Galaretka o smaku cytrynowym 150 g	
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Naleśniki z serem 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Fasolowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Naleśniki z serem 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g 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>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Naleśniki z serem 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy* z/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>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Fasolowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Naleśniki z serem 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE,</u>)	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE,</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy* z/c 150 ml Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE,</u>)
	PD	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)				
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 70 g Rukola 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 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>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 70 g Rukola 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/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>) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 70 g Rukola 10 g	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% 10 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 70 g Rukola 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Woda mineralna niegazowana 250 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 Rukola 10 g
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2364.84 kcal; Białko ogółem: 99.69 g; Tłuszcz: 66.22 g; Kw. tł. nasy.: 30.57 g; Węglowodany ogółem: 353.06 g; W tym cukry: 89.16 g; Błonnik pok.: 28.14 g; Sól: 5.13 g;	Wartość energetyczna: 2662.23 kcal; Białko ogółem: 116.75 g; Tłuszcz: 78.84 g; Kw. tł. nasy.: 31.41 g; Węglowodany ogółem: 383.21 g; W tym cukry: 90.71 g; Błonnik pok.: 32.61 g; Sól: 5.60 g;	Wartość energetyczna: 2676.25 kcal; Białko ogółem: 110.30 g; Tłuszcz: 78.77 g; Kw. tł. nasy.: 32.64 g; Węglowodany ogółem: 390.07 g; W tym cukry: 90.09 g; Błonnik pok.: 26.74 g; Sól: 6.49 g;	Wartość energetyczna: 2404.56 kcal; Białko ogółem: 99.66 g; Tłuszcz: 56.70 g; Kw. tł. nasy.: 22.96 g; Węglowodany ogółem: 383.74 g; W tym cukry: 92.96 g; Błonnik pok.: 27.85 g; Sól: 5.03 g;	Wartość energetyczna: 1387.97 kcal; Białko ogółem: 54.31 g; Tłuszcz: 35.40 g; Kw. tł. nasy.: 18.04 g; Węglowodany ogółem: 214.92 g; W tym cukry: 45.53 g; Błonnik pok.: 11.25 g; Sól: 2.06 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 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
2025-07-08 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>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 2 szt Pomidorki koktajlowe 70 g Roszponka 10 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>) Miód (25g) 2 szt Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Pomidorki koktajlowe 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Roszponka 10 g	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>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 2 szt Pomidorki koktajlowe 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Roszponka 10 g	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>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 2 szt Pomidorki koktajlowe 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Roszponka 10 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Pomidor b/skórki 25 g Roszponka 10 g	
	II ŚN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Jabłko 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml		Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ</u>) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos meksykański 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ</u>) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos meksykański 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ</u>) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Seler z pietruszką gotowany z natką z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JĘCZ</u>) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos meksykański 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 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	Ogórkowa z ziemniakami () 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 80 g (<u>GLU JĘCZ</u>) Klopsik wieprzowy 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos własny () 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Seler z pietruszką gotowany z natką z olejem () 50 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml
	PD	Jabłko 150 g				
	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>) Necówka-wędlina średnio rozdrobniona, wp.,pieczona 50 g (<u>GLU PSZ, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Necówka-wędlina średnio rozdrobniona, wp.,pieczona 50 g (<u>GLU PSZ, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/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>) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g (<u>MLE</u>) Necówka-wędlina średnio rozdrobniona, wp.,pieczona 50 g (<u>GLU PSZ, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	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% 10 g (<u>MLE</u>) Necówka-wędlina średnio rozdrobniona, wp.,pieczona 50 g (<u>GLU PSZ, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml 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>) Pasta warzywna (bez pieprzu) () 25 g (<u>SEL</u>) Sałata zielona 10 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2438.87 kcal; Białko ogółem: 87.47 g; Tłuszcz: 83.35 g; Kw. tł. nasy.: 33.61 g; Węglowodany ogółem: 348.85 g; W tym cukry: 98.89 g; Błonnik pok.: 29.32 g; Sól: 6.33 g;	Wartość energetyczna: 2664.83 kcal; Białko ogółem: 104.17 g; Tłuszcz: 96.53 g; Kw. tł. nasy.: 34.71 g; Węglowodany ogółem: 360.79 g; W tym cukry: 77.09 g; Błonnik pok.: 32.54 g; Sól: 7.29 g;	Wartość energetyczna: 2788.26 kcal; Białko ogółem: 105.35 g; Tłuszcz: 96.19 g; Kw. tł. nasy.: 35.88 g; Węglowodany ogółem: 392.29 g; W tym cukry: 78.38 g; Błonnik pok.: 34.22 g; Sól: 8.18 g;	Wartość energetyczna: 2409.18 kcal; Białko ogółem: 86.16 g; Tłuszcz: 74.56 g; Kw. tł. nasy.: 28.17 g; Węglowodany ogółem: 362.23 g; W tym cukry: 118.27 g; Błonnik pok.: 28.77 g; Sól: 6.23 g;	Wartość energetyczna: 1527.33 kcal; Białko ogółem: 47.33 g; Tłuszcz: 52.96 g; Kw. tł. nasy.: 20.85 g; Węglowodany ogółem: 223.96 g; W tym cukry: 85.65 g; Błonnik pok.: 16.37 g; Sól: 2.89 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 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	
2025-07-09 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>) Szynka pieczona, łopatka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 70 g Mix салат 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>) Szynka pieczona, łopatka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 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 pieczona, łopatka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 70 g Mix салат 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>) Szynka pieczona, łopatka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</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>) Pomidor 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml		Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem () 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka z marchwi i chrzanu () 100 g (<u>MLE, SO2.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Pieczarkowa z makaronem () 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka z marchwi i chrzanu () 100 g (<u>MLE, SO2.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Budyń o smaku waniliowym z syropem o smaku malinowym 150 ml (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLUPSZ.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Budyń o smaku waniliowym z syropem o smaku malinowym 150 ml (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 150 g Pulpet drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka z marchwi () 100 g (<u>MLE.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Budyń o smaku waniliowym z syropem o smaku malinowym 150 ml (<u>MLE.</u>)	Jarzynowa z makaronem dieta () 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 80 g Pulpet drobiowy 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy () 30 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew oprószana z olejem () 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml Budyń o smaku waniliowym z syropem o smaku malinowym 150 ml (<u>MLE.</u>)	
	PD	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (<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>) Paprykarz szczeciński 80 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 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>) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/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>) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 20 g	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% 10 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz szczeciński 80 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Woda mineralna niegazowana 250 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 Sałata zielona 10 g	
PN	Brzoskwinia 1 szt 1 szt						
	Wartość energetyczna: 2159.63 kcal; Białko ogółem: 87.05 g; Tłuszcz: 67.19 g; Kw. tł. nasy.: 27.63 g; Węglowodany ogółem: 316.89 g; W tym cukry: 99.49 g; Błonnik pok.: 27.29 g; Sól: 8.42 g;	Wartość energetyczna: 2213.24 kcal; Białko ogółem: 108.24 g; Tłuszcz: 77.95 g; Kw. tł. nasy.: 36.06 g; Węglowodany ogółem: 288.16 g; W tym cukry: 71.96 g; Błonnik pok.: 30.30 g; Sól: 9.02 g;	Wartość energetyczna: 2362.55 kcal; Białko ogółem: 107.49 g; Tłuszcz: 83.91 g; Kw. tł. nasy.: 37.14 g; Węglowodany ogółem: 312.09 g; W tym cukry: 70.12 g; Błonnik pok.: 30.00 g; Sól: 10.29 g;	Wartość energetyczna: 2036.65 kcal; Białko ogółem: 82.82 g; Tłuszcz: 58.82 g; Kw. tł. nasy.: 22.82 g; Węglowodany ogółem: 308.31 g; W tym cukry: 116.87 g; Błonnik pok.: 26.60 g; Sól: 8.61 g;	Wartość energetyczna: 1289.32 kcal; Białko ogółem: 54.70 g; Tłuszcz: 40.40 g; Kw. tł. nasy.: 19.29 g; Węglowodany ogółem: 183.19 g; W tym cukry: 83.28 g; Błonnik pok.: 11.89 g; Sól: 3.32 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 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	
2025-07-10 czwartek	Śniadanie	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u> , <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ,</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> , <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE</u> , <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Papryka świeża 70 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u> , <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ,</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> , <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE</u> , <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</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 naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u> , <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> , <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE</u> , <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Papryka świeża 70 g Sałata zielona 20 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u> , <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> , <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE</u> , <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Papryka świeża 70 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> , <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 40 g (<u>MLE</u> , <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Pomidor b/skórki 25 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u> , <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Sałata zielona 10 g		
	II ŚN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u> , <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>)			Arbuz 200 g			
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Fasolka po bretońsku 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jabłko 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Arbuz 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Brokuł gotowany* 200 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>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Galaretko o smaku cytrynowym 150 g	Barszcz biały z ziemniakami () 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 150 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 30 ml (<u>GLU PSZ,</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 150 ml Galaretko o smaku cytrynowym 150 g		
	PD	Arbuz 200 g						
	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> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> , <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynka pieczona, łopatka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta z jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 70 g (<u>SEL,</u> <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ,</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u> , <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynka pieczona, łopatka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta z jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 70 g (<u>SEL,</u> <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g (<u>MLE</u> , <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynka pieczona, łopatka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta z jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 70 g (<u>SEL,</u> <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> , <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynka pieczona, łopatka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta z jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 70 g (<u>SEL,</u> <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> , <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynka pieczona, łopatka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta z jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem (bez pieprzu) () 50 g (<u>SEL,</u> <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g		
	PN	Mus drugie śniadanie jaglanka + mus 100g 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ.</u>)						
	Wartość energetyczna: 2417.12 kcal; Białko ogółem: 75.83 g; Tłuszcz: 75.97 g; Kw. tł. nasy.: 33.83 g; Węglowodany ogółem: 377.73 g; W tym cukry: 116.87 g; Błonnik pok.: 41.23 g; Sól: 9.41 g;	Wartość energetyczna: 2202.33 kcal; Białko ogółem: 97.90 g; Tłuszcz: 72.72 g; Kw. tł. nasy.: 24.84 g; Węglowodany ogółem: 310.38 g; W tym cukry: 82.12 g; Błonnik pok.: 42.00 g; Sól: 7.05 g;	Wartość energetyczna: 2367.93 kcal; Białko ogółem: 98.91 g; Tłuszcz: 77.04 g; Kw. tł. nasy.: 25.62 g; Węglowodany ogółem: 341.09 g; W tym cukry: 81.43 g; Błonnik pok.: 41.38 g; Sól: 7.94 g;	Wartość energetyczna: 2279.70 kcal; Białko ogółem: 83.60 g; Tłuszcz: 67.37 g; Kw. tł. nasy.: 27.21 g; Węglowodany ogółem: 353.44 g; W tym cukry: 109.59 g; Błonnik pok.: 38.70 g; Sól: 7.22 g;	Wartość energetyczna: 1326.85 kcal; Białko ogółem: 47.70 g; Tłuszcz: 37.67 g; Kw. tł. nasy.: 15.26 g; Węglowodany ogółem: 207.46 g; W tym cukry: 76.32 g; Błonnik pok.: 18.09 g; Sól: 2.66 g;			

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 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
2025-07-11 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 150 g Sałata strzępiasta czerwona 20 g	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 150 g Sałata strzępiasta czerwona 20 g	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 150 g Sałata strzępiasta czerwona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 150 g Sałata strzępiasta czerwona 20 g Kasza manna na mleku 250 ml (<u>GLU PSZ, 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>) Twarożek 25 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 150 g Kasza manna na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Sałata strzępiasta czerwona 20 g
	II ŚN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Necówka-wędlna średnio rozdrobniona, wp.,pieczona 50 g (<u>GLU PSZ, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml			Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 150 ml	
	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Ryba smażona (Dorsz) 110 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Ryba smażona (Dorsz) 110 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Dorsz) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Sałata zielona z kefirem 50 g (<u>MLE,</u>)	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane () 150 g Ryba smażona (Dorsz) 110 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 100 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (<u>MLE,</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g	Szpinakowa z zacierką () 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane () 80 g Pieczeń z ryby mielonej (Dorsz) 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos koperkowy () 30 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 50 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 150 ml Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona z kefirem 50 g (<u>MLE,</u>)
	PD	Jogurt brzoskwiniowy 100g 1 szt (<u>MLE,</u>)				
	Kolacja	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 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>)	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>) Pomidor 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>)	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>) Pomidor 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>)	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>) Pomidor 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>)	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 10 g
	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE,</u>)				
		Wartość energetyczna: 2338.33 kcal; Białko ogółem: 93.02 g; Tłuszcz: 76.42 g; Kw. tł. nasy.: 28.92 g; Węglowodany ogółem: 331.56 g; W tym cukry: 118.89 g; Błonnik pok.: 30.23 g; Sól: 5.89 g;	Wartość energetyczna: 2623.76 kcal; Białko ogółem: 108.62 g; Tłuszcz: 105.12 g; Kw. tł. nasy.: 35.18 g; Węglowodany ogółem: 324.16 g; W tym cukry: 82.52 g; Błonnik pok.: 33.80 g; Sól: 6.94 g;	Wartość energetyczna: 2560.85 kcal; Białko ogółem: 103.98 g; Tłuszcz: 93.49 g; Kw. tł. nasy.: 35.74 g; Węglowodany ogółem: 337.86 g; W tym cukry: 76.04 g; Błonnik pok.: 29.62 g; Sól: 7.66 g;	Wartość energetyczna: 2271.22 kcal; Białko ogółem: 88.28 g; Tłuszcz: 64.08 g; Kw. tł. nasy.: 21.05 g; Węglowodany ogółem: 346.72 g; W tym cukry: 121.90 g; Błonnik pok.: 29.74 g; Sól: 5.63 g;	Wartość energetyczna: 1372.00 kcal; Białko ogółem: 51.52 g; Tłuszcz: 36.40 g; Kw. tł. nasy.: 16.68 g; Węglowodany ogółem: 214.65 g; W tym cukry: 83.57 g; Błonnik pok.: 13.49 g; Sól: 2.40 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 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
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>) Paszтет z soczewicy () 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Pomidor 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 Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Paszтет z soczewicy () 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Pomidor 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>) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 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 soczewicy () 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	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 Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g	
II ŚN		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Banan 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml			Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	
Obiad	Koperkowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Kaszanka wp z cebulką 100 g (<u>GOR.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Kapusta zasmażana () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Koperkowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte () 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 Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g	Koperkowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 150 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Budyń o smaku śmietankowym z syropem o smaku malinowym 150 g (<u>MLE</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g	Koperkowa z ryżem () 150 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 80 g Gulasz wieprzowy- dieta 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte () 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml Budyń o smaku śmietankowym z syropem o smaku malinowym 150 g (<u>MLE</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 50 g		
PD	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)					
Kolacja	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka pieczona, łopátka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Ogórek świeży 70 g Sałata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Szynka pieczona, łopátka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Ogórek świeży 70 g Sałata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g (<u>MLE</u>) Szynka pieczona, łopátka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym (bez pieprzu) () 70 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>) Szynka pieczona, łopátka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Ogórek świeży 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 pieczona, łopátka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym (bez pieprzu) () 50 g (<u>SEL</u>) Sałata zielona 10 g	
PN			Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt			
	Wartość energetyczna: 2158.39 kcal; Białko ogółem: 74.11 g; Tłuszcz: 75.39 g; Kw. tł. nasy.: 28.86 g; Węglowodany ogółem: 311.77 g; W tym cukry: 88.69 g; Błonnik pok.: 28.37 g; Sól: 7.99 g;	Wartość energetyczna: 2359.38 kcal; Białko ogółem: 100.74 g; Tłuszcz: 80.13 g; Kw. tł. nasy.: 29.02 g; Węglowodany ogółem: 327.46 g; W tym cukry: 96.58 g; Błonnik pok.: 33.25 g; Sól: 6.32 g;	Wartość energetyczna: 2568.36 kcal; Białko ogółem: 100.95 g; Tłuszcz: 99.88 g; Kw. tł. nasy.: 37.76 g; Węglowodany ogółem: 334.57 g; W tym cukry: 99.54 g; Błonnik pok.: 32.45 g; Sól: 8.30 g;	Wartość energetyczna: 2226.83 kcal; Białko ogółem: 87.47 g; Tłuszcz: 66.37 g; Kw. tł. nasy.: 22.12 g; Węglowodany ogółem: 335.30 g; W tym cukry: 99.83 g; Błonnik pok.: 27.81 g; Sól: 6.12 g;	Wartość energetyczna: 1475.91 kcal; Białko ogółem: 54.16 g; Tłuszcz: 56.59 g; Kw. tł. nasy.: 22.39 g; Węglowodany ogółem: 194.35 g; W tym cukry: 67.42 g; Błonnik pok.: 11.11 g; Sól: 3.37 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 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
2025-07-13 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Papryka konserwowa 70 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>) Roszponka 10 g	Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>) Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>) Roszponka 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Papryka konserwowa 70 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>) Roszponka 10 g	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 25 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Roszponka 10 g	
	II ŚN		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szyńka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml			Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	Obiad	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>)	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Szpinak (liście) gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 150 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 150 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>)	Rosół z makaronem () 150 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 80 g Potrawka drobiowa () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 50 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 150 ml Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 150 ml Szpinak (liście) gotowany z olejem* 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)	
	PD	Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)					
	Kolacja	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szyńka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Szyńka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g (<u>MLE.</u>) Szyńka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szyńka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szyńka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Pomidor b/skórki 25 g Sałata zielona 10 g	
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt					
		Wartość energetyczna: 2527.93 kcal; Białko ogółem: 138.98 g; Tłuszcz: 101.94 g; Kw. tł. nasy.: 43.93 g; Węglowodany ogółem: 271.97 g; W tym cukry: 79.12 g; Błonnik pok.: 27.97 g; Sól: 7.96 g;	Wartość energetyczna: 2603.11 kcal; Białko ogółem: 150.88 g; Tłuszcz: 110.09 g; Kw. tł. nasy.: 44.01 g; Węglowodany ogółem: 263.44 g; W tym cukry: 66.57 g; Błonnik pok.: 33.01 g; Sól: 8.32 g;	Wartość energetyczna: 2797.67 kcal; Białko ogółem: 153.39 g; Tłuszcz: 113.67 g; Kw. tł. nasy.: 45.42 g; Węglowodany ogółem: 301.04 g; W tym cukry: 75.36 g; Błonnik pok.: 32.50 g; Sól: 9.25 g;	Wartość energetyczna: 2519.31 kcal; Białko ogółem: 137.93 g; Tłuszcz: 93.75 g; Kw. tł. nasy.: 38.57 g; Węglowodany ogółem: 289.23 g; W tym cukry: 98.16 g; Błonnik pok.: 27.77 g; Sól: 7.86 g;	Wartość energetyczna: 1413.75 kcal; Białko ogółem: 66.09 g; Tłuszcz: 37.73 g; Kw. tł. nasy.: 18.83 g; Węglowodany ogółem: 204.49 g; W tym cukry: 88.02 g; Błonnik pok.: 17.26 g; Sól: 2.83 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 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
2025-07-14 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>) Ogórek świeży 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Sałata strzępiasta czerwona 20 g	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>) Ogórek świeży 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Sałata strzępiasta czerwona 20 g	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>) Ogórek świeży 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Sałata strzępiasta czerwona 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>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ogórek świeży 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Sałata strzępiasta czerwona 20 g Płatki owsiane na mleku 250 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 Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Płatki owsiane na mleku 150 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Sałata zielona 10 g	
	II ŚN		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml		Jabłko 150 g		
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Kapuśniak z kapusty białej () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Racuchy z twarogiem 250 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 150 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Arbuz 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml Arbuz 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Racuchy z twarogiem 250 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Arbuz 200 g	Wielowarzywna z ziemniakami () 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 80 g Mus z jabłek () z/c 50 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* z/c 150 ml Arbuz 200 g	
	PD	Arbuz 200 g					
	Kolacja	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i rzodkiewki 70 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i rzodkiewki 70 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Pomidor 70 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<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 rzodkiewki 70 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Pomidor 70 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<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 rzodkiewki 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 z koperkiem 25 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 25 g	
	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)					
		Wartość energetyczna: 2293.22 kcal; Białko ogółem: 72.66 g; Tłuszcz: 60.38 g; Kw. tł. nasy.: 28.57 g; Węglowodany ogółem: 377.68 g; W tym cukry: 126.76 g; Błonnik pok.: 27.02 g; Sól: 5.21 g;	Wartość energetyczna: 2628.06 kcal; Białko ogółem: 98.49 g; Tłuszcz: 88.56 g; Kw. tł. nasy.: 32.21 g; Węglowodany ogółem: 374.53 g; W tym cukry: 129.12 g; Błonnik pok.: 32.12 g; Sól: 5.14 g;	Wartość energetyczna: 2434.40 kcal; Białko ogółem: 83.27 g; Tłuszcz: 63.42 g; Kw. tł. nasy.: 28.38 g; Węglowodany ogółem: 397.62 g; W tym cukry: 111.14 g; Błonnik pok.: 31.57 g; Sól: 5.71 g;	Wartość energetyczna: 2362.10 kcal; Białko ogółem: 80.36 g; Tłuszcz: 62.54 g; Kw. tł. nasy.: 23.11 g; Węglowodany ogółem: 381.91 g; W tym cukry: 146.67 g; Błonnik pok.: 27.15 g; Sól: 4.66 g;	Wartość energetyczna: 1252.79 kcal; Białko ogółem: 36.36 g; Tłuszcz: 30.26 g; Kw. tł. nasy.: 15.67 g; Węglowodany ogółem: 214.79 g; W tym cukry: 97.37 g; Błonnik pok.: 13.04 g; Sól: 1.91 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 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
2025-07-15 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>) Necówka-wędlina średnio rozdrobniona, wp.,pieczona 50 g (<u>GLU PSZ, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Papryka świeża 70 g Rukola 10 g	Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u>) 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>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Papryka świeża 70 g Rukola 10 g	Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Necówka-wędlina średnio rozdrobniona, wp.,pieczona 50 g (<u>GLU PSZ, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Papryka świeża 70 g Rukola 10 g	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Necówka-wędlina średnio rozdrobniona, wp.,pieczona 50 g (<u>GLU PSZ, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Papryka świeża 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Rukola 10 g	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Necówka-wędlina średnio rozdrobniona, wp.,pieczona 25 g (<u>GLU PSZ, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor b/skórki 25 g Rukola 10 g	
	II ŚN		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka pieczona, łopatka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml			Nektarynka 1 szt 1 szt	
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g (<u>MLE</u>) Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Solferino () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g (<u>MLE</u>) Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Galaretko o smaku pomarańczowym z owocami (z brzoskwinia w syropie i bananem) 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Serek homo. naturalny 20 g (<u>MLE</u>)	Solferino () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Szpinak (liście) gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Galaretko o smaku pomarańczowym z owocami (z brzoskwinia w syropie i bananem) 150 g Serek homo. naturalny 20 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JĘCZ</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g (<u>MLE</u>) Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Galaretko o smaku pomarańczowym z owocami (z brzoskwinia w syropie i bananem) 150 g	Solferino () 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 80 g (<u>GLU JĘCZ</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos ziołowy () 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Szpinak (liście) gotowany z olejem* 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Buraczki gotowane () 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml Galaretko o smaku pomarańczowym z owocami (z brzoskwinia w syropie i bananem) 150 g	
	PD	Nektarynka 1 szt 1 szt					
	Kolacja	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szprot w sosie pomidorowym 50 g (<u>RYB, SEL</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Ogórek świeży 70 g Sałata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 70 g (<u>MLE</u>) Ogórek świeży 70 g Sałata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 70 g (<u>MLE</u>) Ogórek świeży 70 g 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>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 70 g (<u>MLE</u>) Ogórek świeży 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>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g (<u>MLE</u>) Pasta warzywna () 25 g (<u>SEL</u>) Sałata zielona 10 g	
	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)					
		Wartość energetyczna: 2561.88 kcal; Białko ogółem: 99.90 g; Tłuszcz: 86.72 g; Kw. tł. nasy.: 36.02 g; Węglowodany ogółem: 354.49 g; W tym cukry: 84.98 g; Błonnik pok.: 35.01 g; Sól: 5.93 g;	Wartość energetyczna: 2361.68 kcal; Białko ogółem: 101.00 g; Tłuszcz: 87.88 g; Kw. tł. nasy.: 34.09 g; Węglowodany ogółem: 301.42 g; W tym cukry: 50.62 g; Błonnik pok.: 31.91 g; Sól: 7.17 g;	Wartość energetyczna: 2511.92 kcal; Białko ogółem: 102.86 g; Tłuszcz: 93.29 g; Kw. tł. nasy.: 35.01 g; Węglowodany ogółem: 323.74 g; W tym cukry: 47.49 g; Błonnik pok.: 30.08 g; Sól: 8.02 g;	Wartość energetyczna: 2404.98 kcal; Białko ogółem: 91.08 g; Tłuszcz: 69.89 g; Kw. tł. nasy.: 28.73 g; Węglowodany ogółem: 362.22 g; W tym cukry: 109.01 g; Błonnik pok.: 29.45 g; Sól: 5.90 g;	Wartość energetyczna: 1431.22 kcal; Białko ogółem: 55.67 g; Tłuszcz: 50.42 g; Kw. tł. nasy.: 21.37 g; Węglowodany ogółem: 190.88 g; W tym cukry: 65.99 g; Błonnik pok.: 12.88 g; Sól: 2.79 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 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
2025-07-16 środa	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE,</u>) Jabłka prażone b/c 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Sałata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE,</u>) Jabłka prażone b/c 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Sałata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE,</u>) Jabłka prażone b/c 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Sałata zielona 20 g	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>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE,</u>) Jabłka prażone b/c 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Sałata zielona 20 g	Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE,</u>) Jabłka prażone b/c 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 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>) Sałata zielona 10 g
	II ŚN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml			Biszkopity b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)	
	Obiad	Grysikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos bazyliowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Fasolka szparagowa z bułką tartą i z olejem * 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Sałata zielona z kefirem 50 g (<u>MLE,</u>)	Grysikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos bazyliowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Fasolka szparagowa z bułką tartą i z olejem * 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml Galaretka jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Sałata zielona z kefirem 50 g (<u>MLE,</u>)	Grysikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos bazyliowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Sałata zielona z kefirem 50 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml Galaretka jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Fasolka szparagowa z wody* 100 g	Grysikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane () 150 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos bazyliowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Fasolka szparagowa z bułką tartą i z olejem * 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Galaretka jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona z kefirem 50 g (<u>MLE,</u>)	Grysikowa () 150 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane () 80 g Budyń z udźca kurczaka 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos bazyliowy () 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Sałata zielona z kefirem 50 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy* z/c 150 ml Galaretka jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (<u>MLE,</u>) Fasolka szparagowa z wody* 50 g
	PD	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE,</u>)				
	Kolacja	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,</u>) Pomidor 70 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.) 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Pomidor 70 g Sałata 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>) Pomidor 70 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>) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,</u>) Pomidor 70 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
	PN	Banan 1szt. 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2252.93 kcal; Białko ogółem: 98.45 g; Tłuszcz: 54.99 g; Kw. tł. nasy.: 26.80 g; Węglowodany ogółem: 353.11 g; W tym cukry: 110.03 g; Błonnik pok.: 27.91 g; Sól: 6.09 g;	Wartość energetyczna: 2211.90 kcal; Białko ogółem: 106.93 g; Tłuszcz: 57.85 g; Kw. tł. nasy.: 25.37 g; Węglowodany ogółem: 336.21 g; W tym cukry: 79.22 g; Błonnik pok.: 30.90 g; Sól: 5.77 g;	Wartość energetyczna: 2338.88 kcal; Białko ogółem: 107.53 g; Tłuszcz: 59.86 g; Kw. tł. nasy.: 26.74 g; Węglowodany ogółem: 362.61 g; W tym cukry: 79.13 g; Błonnik pok.: 30.70 g; Sól: 6.77 g;	Wartość energetyczna: 2184.28 kcal; Białko ogółem: 96.00 g; Tłuszcz: 44.66 g; Kw. tł. nasy.: 19.54 g; Węglowodany ogółem: 360.66 g; W tym cukry: 100.00 g; Błonnik pok.: 26.50 g; Sól: 5.80 g;	Wartość energetyczna: 1488.76 kcal; Białko ogółem: 54.67 g; Tłuszcz: 33.64 g; Kw. tł. nasy.: 16.50 g; Węglowodany ogółem: 251.59 g; W tym cukry: 72.15 g; Błonnik pok.: 15.12 g; Sól: 2.75 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 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
2025-07-17 czwartek	Śniadanie	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Pomidor 70 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Pomidor 70 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Pomidor 70 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 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>) Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Pomidor 70 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Pomidor b/skórki 25 g	
	II ŚN		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Dżem 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml			Kiwi (g) 80 g	
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatką 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Banan 200 g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Brokuł gotowany* 100 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Brokuł gotowany* 100 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml Kompot owocowy* z/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Brokuł gotowany* 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml Marchew gotowana z olejem () 50 g		
	PD	Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u>)					
	Kolacja	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Paszтет z ciecierzycy () 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Paszтет z ciecierzycy () 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g (<u>MLE</u>) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Paszтет z ciecierzycy () 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02</u>) Pomidor b/skórki 25 g Sałata zielona 10 g	
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt					
		Wartość energetyczna: 2479.81 kcal; Białko ogółem: 83.54 g; Tłuszcz: 85.25 g; Kw. tł. nasy.: 30.81 g; Węglowodany ogółem: 353.73 g; W tym cukry: 111.83 g; Błonnik pok.: 34.49 g; Sól: 6.19 g;	Wartość energetyczna: 2433.13 kcal; Białko ogółem: 91.67 g; Tłuszcz: 81.97 g; Kw. tł. nasy.: 25.14 g; Węglowodany ogółem: 344.54 g; W tym cukry: 85.66 g; Błonnik pok.: 40.76 g; Sól: 5.81 g;	Wartość energetyczna: 2377.43 kcal; Białko ogółem: 93.36 g; Tłuszcz: 73.07 g; Kw. tł. nasy.: 25.90 g; Węglowodany ogółem: 350.82 g; W tym cukry: 84.28 g; Błonnik pok.: 34.10 g; Sól: 7.54 g;	Wartość energetyczna: 2256.90 kcal; Białko ogółem: 79.02 g; Tłuszcz: 66.71 g; Kw. tł. nasy.: 19.55 g; Węglowodany ogółem: 346.10 g; W tym cukry: 101.96 g; Błonnik pok.: 38.81 g; Sól: 5.82 g;	Wartość energetyczna: 1280.69 kcal; Białko ogółem: 47.00 g; Tłuszcz: 39.35 g; Kw. tł. nasy.: 15.98 g; Węglowodany ogółem: 189.93 g; W tym cukry: 67.54 g; Błonnik pok.: 16.12 g; Sól: 2.93 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 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
2025-07-18 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>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Roszponka 10 g Jabłko pieczone 150 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Roszponka 10 g Jabłko pieczone 150 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Roszponka 10 g Jabłko pieczone 150 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>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Roszponka 10 g Jabłko pieczone 150 g Płatki owsiane na mleku 250 ml (<u>MLE, GLU OW.</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>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Roszponka 10 g Jabłko pieczone 150 g	
	II ŚN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Sałata zielona 20 g		Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml		
	Obiad Kalafiorowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 80 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Kalafiorowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 80 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 80 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Kalafiorowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 150 g Ryba pieczona (Dorsz) 80 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Ryżowa () 150 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 80 g Pulpet z ryby (Dorsz) 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Warzywa po grecku () 50 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 150 ml Szpinak gotowany z olejem* 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	PD Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)					
	Kolacja Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) 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>)	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>) 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>)	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>) 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>)	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>) 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>)	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 10 g	
	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)				
	Wartość energetyczna: 2241.24 kcal; Białko ogółem: 91.95 g; Tłuszcz: 61.43 g; Kw. tł. nasy.: 28.28 g; Węglowodany ogółem: 342.54 g; W tym cukry: 104.06 g; Błonnik pok.: 29.44 g; Sól: 5.59 g;	Wartość energetyczna: 2379.88 kcal; Białko ogółem: 105.85 g; Tłuszcz: 69.41 g; Kw. tł. nasy.: 26.45 g; Węglowodany ogółem: 348.69 g; W tym cukry: 81.08 g; Błonnik pok.: 33.14 g; Sól: 6.49 g;	Wartość energetyczna: 2555.53 kcal; Białko ogółem: 106.63 g; Tłuszcz: 73.75 g; Kw. tł. nasy.: 27.98 g; Węglowodany ogółem: 381.51 g; W tym cukry: 80.34 g; Błonnik pok.: 32.55 g; Sól: 7.36 g;	Wartość energetyczna: 2143.28 kcal; Białko ogółem: 83.21 g; Tłuszcz: 49.41 g; Kw. tł. nasy.: 20.10 g; Węglowodany ogółem: 354.91 g; W tym cukry: 122.28 g; Błonnik pok.: 28.85 g; Sól: 5.24 g;	Wartość energetyczna: 1442.86 kcal; Białko ogółem: 55.02 g; Tłuszcz: 39.06 g; Kw. tł. nasy.: 17.74 g; Węglowodany ogółem: 224.39 g; W tym cukry: 87.94 g; Błonnik pok.: 14.21 g; Sól: 2.31 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 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
2025-07-19 sobota	Śniadanie	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02) Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Pomidor 70 g	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02) Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Pomidor 70 g	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02) Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Pomidor 70 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02) Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Pomidor 70 g	Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 25 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02) Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Pomidor b/skórki 25 g	
	II ŚN		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twarożek 50 g (MLE) Mus z jabłek () z/c 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml			Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ)	
	Obiad	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JECZ) Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (MLE) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g	Selerowa z ziemniakami () 150 ml (MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 80 g (GLU JECZ) Potrawka drobiowa () 100 g (GLU PSZ, SEL) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (MLE) Fasolka szparagowa z wody* 50 g	
	PD	Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (MLE)					
	Kolacja	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka pieczona, łopátka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR) Sałatka wiosenna () 100 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Szynka pieczona, łopátka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR) Sałatka wiosenna () 100 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g (MLE) Szynka pieczona, łopátka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR) Sałatka wiosenna () 100 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, łopátka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR) Sałatka wiosenna () 100 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, łopátka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR) Sałatka wiosenna - diety 50 g	
	PN	Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt					
		Wartość energetyczna: 2100.93 kcal; Białko ogółem: 83.65 g; Tłuszcz: 64.91 g; Kw. tł. nasy.: 26.57 g; Węglowodany ogółem: 316.12 g; W tym cukry: 89.89 g; Błonnik pok.: 31.69 g; Sól: 7.91 g;	Wartość energetyczna: 2143.29 kcal; Białko ogółem: 94.73 g; Tłuszcz: 71.46 g; Kw. tł. nasy.: 26.97 g; Węglowodany ogółem: 303.28 g; W tym cukry: 65.44 g; Błonnik pok.: 36.01 g; Sól: 7.89 g;	Wartość energetyczna: 2298.54 kcal; Białko ogółem: 95.60 g; Tłuszcz: 75.80 g; Kw. tł. nasy.: 28.49 g; Węglowodany ogółem: 331.14 g; W tym cukry: 65.31 g; Błonnik pok.: 35.89 g; Sól: 8.78 g;	Wartość energetyczna: 2041.70 kcal; Białko ogółem: 81.92 g; Tłuszcz: 57.12 g; Kw. tł. nasy.: 19.82 g; Węglowodany ogółem: 319.79 g; W tym cukry: 85.74 g; Błonnik pok.: 30.52 g; Sól: 7.69 g;	Wartość energetyczna: 1374.09 kcal; Białko ogółem: 56.35 g; Tłuszcz: 45.31 g; Kw. tł. nasy.: 17.65 g; Węglowodany ogółem: 194.60 g; W tym cukry: 55.03 g; Błonnik pok.: 15.01 g; Sól: 3.56 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 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
2025-07-20 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 70 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 25 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g	
	II ŚN		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml			Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)	
	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Mizéria 100 g (<u>MLE.</u>) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Mizéria 100 g (<u>MLE.</u>) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (<u>MLE.</u>) Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Schab gotowany 80 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 100 g Mizéria 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (<u>MLE.</u>) Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 150 g Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Mizéria 100 g (<u>MLE.</u>) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (<u>MLE.</u>)	Pomidorowa z makaronem () 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 80 g Klopsik wieprzowy 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny () 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (<u>MLE.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 50 g	
	PD	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)					
	Kolacja	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Kiełbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Papryka konserwowa 70 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Papryka konserwowa 70 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Kiełbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Papryka konserwowa 70 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 25 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 25 g	
	PN	Przecier owocowy-jabłko 100g 1 g					
		Wartość energetyczna: 2274.63 kcal; Białko ogółem: 88.20 g; Tłuszcz: 79.05 g; Kw. tł. nasy.: 34.34 g; Węglowodany ogółem: 312.07 g; W tym cukry: 73.91 g; Błonnik pok.: 23.45 g; Sól: 7.44 g;	Wartość energetyczna: 2336.00 kcal; Białko ogółem: 106.83 g; Tłuszcz: 83.29 g; Kw. tł. nasy.: 33.65 g; Węglowodany ogółem: 301.53 g; W tym cukry: 48.98 g; Błonnik pok.: 25.60 g; Sól: 7.80 g;	Wartość energetyczna: 2300.49 kcal; Białko ogółem: 110.70 g; Tłuszcz: 71.97 g; Kw. tł. nasy.: 34.23 g; Węglowodany ogółem: 314.46 g; W tym cukry: 50.96 g; Błonnik pok.: 23.95 g; Sól: 8.11 g;	Wartość energetyczna: 2283.20 kcal; Białko ogółem: 91.33 g; Tłuszcz: 71.74 g; Kw. tł. nasy.: 29.46 g; Węglowodany ogółem: 326.66 g; W tym cukry: 75.51 g; Błonnik pok.: 22.63 g; Sól: 7.38 g;	Wartość energetyczna: 1436.84 kcal; Białko ogółem: 56.47 g; Tłuszcz: 43.53 g; Kw. tł. nasy.: 17.20 g; Węglowodany ogółem: 206.85 g; W tym cukry: 49.02 g; Błonnik pok.: 9.31 g; Sól: 2.83 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 JEĆZ - 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,