

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- ŻER Podstawowa dzieci 10-14 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 10-14 lat + młodzi	KRK- ŻER Migdałkowa	KRK- ŻER Podstawowa mł. 15-18 lat wysokokaloryczna	KRK- ŻER Podstawowa dzieci 4-6 lat	KRK- ŻER Podstawowa dzieci 7-9 lat	
2024-03-04 poniedziałek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Banan 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 20 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona, parzona 20 g Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 20 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 25 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona, parzona 20 g Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt
	II ŚN	Sok jabłkowy 0,3l 1 szt Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.</u>)					
	Obiad	Brokułowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Pierogi leniwe z masłem i bułką tartą () 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Pierogi leniwe z masłem i bułką tartą () 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Pierogi leniwe z masłem i bułką tartą () 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 200 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Pierogi leniwe z masłem i bułką tartą () 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Pierogi leniwe z masłem i bułką tartą () 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Pierogi leniwe z masłem i bułką tartą () 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD	Jogurt owocowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5l 1 szt					
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Poledwica premium- wędłina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami () 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami () 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Poledwica premium- wędłina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami () 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Poledwica premium- wędłina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami () 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 60 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Poledwica premium- wędłina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami () 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 20 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Poledwica premium- wędłina dr. średnio rozd. 20 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami () 30 g (<u>RYB, SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 25 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Poledwica premium- wędłina dr. średnio rozd. 20 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami () 30 g (<u>RYB, SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g
	PN	Rogal maślany 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt	Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt Rogal maślany 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)		Rogal maślany 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt		Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt Rogal maślany 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)
	Wartość energetyczna: 2763.58 kcal; Białko ogółem: 101.29 g; Tłuszcz: 71.65 g; Kw. tł. nasy.: 38.49 g; Węglowodany ogółem: 443.11 g; W tym cukry: 167.62 g; Błonnik pok.: 27.17 g; Sól: 5.97 g;	Wartość energetyczna: 2813.18 kcal; Białko ogółem: 103.60 g; Tłuszcz: 71.74 g; Kw. tł. nasy.: 38.44 g; Węglowodany ogółem: 451.37 g; W tym cukry: 169.21 g; Błonnik pok.: 23.24 g; Sól: 5.27 g;	Wartość energetyczna: 2984.39 kcal; Białko ogółem: 107.61 g; Tłuszcz: 72.14 g; Kw. tł. nasy.: 37.49 g; Węglowodany ogółem: 489.31 g; W tym cukry: 175.38 g; Błonnik pok.: 24.71 g; Sól: 5.88 g;	Wartość energetyczna: 3080.80 kcal; Białko ogółem: 110.07 g; Tłuszcz: 83.90 g; Kw. tł. nasy.: 46.22 g; Węglowodany ogółem: 487.53 g; W tym cukry: 170.44 g; Błonnik pok.: 30.69 g; Sól: 6.78 g;	Wartość energetyczna: 2313.42 kcal; Białko ogółem: 78.85 g; Tłuszcz: 57.40 g; Kw. tł. nasy.: 31.50 g; Węglowodany ogółem: 382.90 g; W tym cukry: 161.39 g; Błonnik pok.: 20.34 g; Sól: 3.67 g;	Wartość energetyczna: 2448.65 kcal; Białko ogółem: 82.14 g; Tłuszcz: 58.50 g; Kw. tł. nasy.: 31.92 g; Węglowodany ogółem: 412.81 g; W tym cukry: 166.51 g; Błonnik pok.: 24.17 g; Sól: 4.12 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- ŻER Podstawowa dzieci 10-14 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 10-14 lat + młodzież	KRK- ŻER Migdałkowa	KRK- ŻER Podstawowa mł. 15-18 lat wysokokaloryczna	KRK- ŻER Podstawowa dzieci 4-6 lat	KRK- ŻER Podstawowa dzieci 7-9 lat
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Rukola 2 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Rukola 2 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 60 g (<u>SEL.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Rukola 2 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 20 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Rukola 2 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 25 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Rukola 2 g
II ŚN	Jogurt owocowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>) Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt					
Obiad	Soferino () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka wieprzowa pieczona 90 g Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dyńia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Soferino () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka wieprzowa pieczona 90 g Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Dyńia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Klopsik wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Dyńia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Soferino () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron z tłuszczeniem 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka wieprzowa pieczona 110 g Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dyńia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Soferino () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka wieprzowa pieczona 70 g Sos pietruszkowy () 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 80 g Dyńia duszona z olejem* 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Soferino () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka wieprzowa pieczona 90 g Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dyńia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g
PD	Kasza manna z jabłkiem prażonym 200 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt					
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem () 60 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 20 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g Pomidor 20 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 25 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g
PN	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</u>)					
	Wartość energetyczna: 2560.00 kcal; Białko ogółem: 119.54 g; Tłuszcz: 76.07 g; Kw. tł. nasy.: 34.82 g; Węglowodany ogółem: 357.92 g; W tym cukry: 137.50 g; Błonnik pok.: 27.42 g; Sól: 8.02 g;	Wartość energetyczna: 2499.73 kcal; Białko ogółem: 118.19 g; Tłuszcz: 74.70 g; Kw. tł. nasy.: 34.64 g; Węglowodany ogółem: 343.36 g; W tym cukry: 142.33 g; Błonnik pok.: 22.79 g; Sól: 5.95 g;	Wartość energetyczna: 2930.39 kcal; Białko ogółem: 123.16 g; Tłuszcz: 81.92 g; Kw. tł. nasy.: 30.56 g; Węglowodany ogółem: 433.74 g; W tym cukry: 133.78 g; Błonnik pok.: 30.77 g; Sól: 7.66 g;	Wartość energetyczna: 2743.74 kcal; Białko ogółem: 130.40 g; Tłuszcz: 78.42 g; Kw. tł. nasy.: 35.59 g; Węglowodany ogółem: 389.19 g; W tym cukry: 138.34 g; Błonnik pok.: 30.41 g; Sól: 8.84 g;	Wartość energetyczna: 1995.42 kcal; Białko ogółem: 92.36 g; Tłuszcz: 59.45 g; Kw. tł. nasy.: 26.55 g; Węglowodany ogółem: 278.60 g; W tym cukry: 128.67 g; Błonnik pok.: 20.90 g; Sól: 5.96 g;	Wartość energetyczna: 2302.00 kcal; Białko ogółem: 107.21 g; Tłuszcz: 65.12 g; Kw. tł. nasy.: 27.92 g; Węglowodany ogółem: 329.64 g; W tym cukry: 136.41 g; Błonnik pok.: 25.29 g; Sól: 6.64 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- ŻER Podstawowa dzieci 10-14 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 10-14 lat + młodzi	KRK- ŻER Migdałkowa	KRK- ŻER Podstawowa mł. 15-18 lat wysokokaloryczna	KRK- ŻER Podstawowa dzieci 4-6 lat	KRK- ŻER Podstawowa dzieci 7-9 lat		
2024-03-06 środa	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Ser żółty 40 g (MLE.) Piersz delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Mix салат 5 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.) Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Piersz delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Mix салат 5 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.) Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Piersz delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Marchew gotowana z olejem () 60 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.) Banan 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Ser żółty 40 g (MLE.) Piersz delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Mix салат 5 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.) Banan 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 20 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Ser żółty 20 g (MLE.) Piersz delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 20 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Mix салат 5 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.) Banan 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 25 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Ser żółty 20 g (MLE.) Piersz delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 20 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Mix салат 5 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.) Banan 1szt. 1 szt	
		Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ.)		Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.)	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ.)			
		Obiad	Grysikowa () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki () 200 g Sałata zielona 5 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Sałatka szwedzka z olejem b/c 100 g (GOR, GLU PSZ.) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki () 200 g Sałata zielona 5 g Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Sałata zielona 5 g Sałatka szwedzka z olejem b/c 100 g (GOR, GLU PSZ.) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grysikowa () 200 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki () 150 g Sałata zielona 5 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Sałatka szwedzka z olejem b/c 80 g (GOR, GLU PSZ.) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 80 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Sałatka szwedzka z olejem b/c 100 g (GOR, GLU PSZ.) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g
			PD	Jogurt owocowy 100g 1 szt (MLE.) Sok pomarańczowy 0,3L 1 szt	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE.) Sok pomarańczowy 0,3L 1 szt	Jogurt owocowy 100g 1 szt (MLE.) Sok pomarańczowy 0,3L 1 szt		
		Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twarożek 60 g (MLE.) Sałatka z pomidorów (bez skórki) i koperku 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twarożek 60 g (MLE.) Sałatka z pomidorów (bez skórki) i koperku 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twarożek 60 g (MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 60 g (SEL.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Sałatka z pomidorów i koperku 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 20 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Twarożek 30 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Sałatka z pomidorów i koperku 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 25 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Twarożek 30 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Sałatka z pomidorów i koperku 50 g Sałata zielona 10 g
			PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5l 1 szt				
	Wartość energetyczna: 2916.23 kcal; Białko ogółem: 132.71 g; Tłuszcz: 98.52 g; Kw. tł. nasy.: 42.17 g; Węglowodany ogółem: 381.43 g; W tym cukry: 157.44 g; Błonnik pok.: 28.31 g; Sól: 9.30 g;	Wartość energetyczna: 2873.83 kcal; Białko ogółem: 134.35 g; Tłuszcz: 83.09 g; Kw. tł. nasy.: 33.86 g; Węglowodany ogółem: 401.96 g; W tym cukry: 166.15 g; Błonnik pok.: 25.76 g; Sól: 6.69 g;	Wartość energetyczna: 2515.03 kcal; Białko ogółem: 105.12 g; Tłuszcz: 47.62 g; Kw. tł. nasy.: 21.13 g; Węglowodany ogółem: 433.27 g; W tym cukry: 173.12 g; Błonnik pok.: 33.93 g; Sól: 7.45 g;	Wartość energetyczna: 3126.28 kcal; Białko ogółem: 137.07 g; Tłuszcz: 107.62 g; Kw. tł. nasy.: 48.02 g; Węglowodany ogółem: 410.37 g; W tym cukry: 157.84 g; Błonnik pok.: 30.98 g; Sól: 10.05 g;	Wartość energetyczna: 2397.13 kcal; Białko ogółem: 107.05 g; Tłuszcz: 79.83 g; Kw. tł. nasy.: 30.96 g; Węglowodany ogółem: 316.40 g; W tym cukry: 153.42 g; Błonnik pok.: 22.73 g; Sól: 6.16 g;	Wartość energetyczna: 2565.80 kcal; Białko ogółem: 111.54 g; Tłuszcz: 81.42 g; Kw. tł. nasy.: 31.13 g; Węglowodany ogółem: 352.20 g; W tym cukry: 156.29 g; Błonnik pok.: 26.18 g; Sól: 7.03 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- ŻER Podstawowa dzieci 10-14 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 10-14 lat + młodzi	KRK- ŻER Migdałkowa	KRK- ŻER Podstawowa mł. 15-18 lat wysokokaloryczna	KRK- ŻER Podstawowa dzieci 4-6 lat	KRK- ŻER Podstawowa dzieci 7-9 lat	
2024-03-07 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Twarożek 100 g (<u>MLE.</u>) Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 20 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 20 g Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 25 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 20 g Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g
		Banan 1szt. 1 szt Sok pomarańczowy 0,3L 1 szt					
Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami() 290 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 5 g Sos pomidorowy 130 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami() 290 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 5 g Sos pomidorowy 130 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami() 350 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 5 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami() 360 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 5 g Sos pomidorowy 150 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami() 220 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 5 g Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka wykwintna z olejem b/c 80 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 80 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami() 290 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 130 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Sałata zielona 5 g Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	
	Galaretką o smaku truskawkowym z owocami 150 g Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5l 1 szt		jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5l 1 szt		Galaretką o smaku truskawkowym z owocami 150 g Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5l 1 szt		
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Serek naturalny Bieluch 60 g (<u>MLE.</u>) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Sałatka jarzynowa () 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Serek naturalny Bieluch 60 g (<u>MLE.</u>) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Serek naturalny Bieluch 60 g (<u>MLE.</u>) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Marchew gotowana z olejem () 35 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Serek naturalny Bieluch 60 g (<u>MLE.</u>) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Sałatka jarzynowa () 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 20 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek naturalny Bieluch 30 g (<u>MLE.</u>) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona, parzona 20 g Sałatka jarzynowa () 60 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 25 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek naturalny Bieluch 30 g (<u>MLE.</u>) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona, parzona 20 g Sałatka jarzynowa () 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g	
	Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt Rogal maślane 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)		Rogal maślane 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt		Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt Rogal maślane 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)		
PN	Wartość energetyczna: 2909.24 kcal; Białko ogółem: 106.57 g; Tłuszcz: 90.64 g; Kw. tł. nasy.: 35.16 g; Węglowodany ogółem: 432.31 g; W tym cukry: 167.40 g; Błonnik pok.: 38.05 g; Sól: 6.75 g;	Wartość energetyczna: 2889.35 kcal; Białko ogółem: 109.28 g; Tłuszcz: 79.78 g; Kw. tł. nasy.: 33.47 g; Węglowodany ogółem: 449.02 g; W tym cukry: 170.54 g; Błonnik pok.: 36.42 g; Sól: 6.10 g;	Wartość energetyczna: 2963.38 kcal; Białko ogółem: 116.92 g; Tłuszcz: 82.64 g; Kw. tł. nasy.: 32.34 g; Węglowodany ogółem: 453.91 g; W tym cukry: 166.20 g; Błonnik pok.: 36.35 g; Sól: 6.63 g;	Wartość energetyczna: 3288.93 kcal; Białko ogółem: 123.23 g; Tłuszcz: 105.06 g; Kw. tł. nasy.: 42.90 g; Węglowodany ogółem: 480.20 g; W tym cukry: 170.87 g; Błonnik pok.: 42.67 g; Sól: 7.63 g;	Wartość energetyczna: 2292.28 kcal; Białko ogółem: 80.68 g; Tłuszcz: 66.06 g; Kw. tł. nasy.: 25.33 g; Węglowodany ogółem: 354.85 g; W tym cukry: 161.12 g; Błonnik pok.: 28.91 g; Sól: 4.19 g;	Wartość energetyczna: 2568.86 kcal; Białko ogółem: 85.92 g; Tłuszcz: 75.11 g; Kw. tł. nasy.: 26.23 g; Węglowodany ogółem: 401.90 g; W tym cukry: 166.25 g; Błonnik pok.: 35.92 g; Sól: 5.08 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- ŻER Podstawowa dzieci 10-14 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 10-14 lat + młodzież	KRK- ŻER Migdałkowa	KRK- ŻER Podstawowa mł. 15-18 lat wysokokaloryczna	KRK- ŻER Podstawowa dzieci 4-6 lat	KRK- ŻER Podstawowa dzieci 7-9 lat	
2024-03-08 piątek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Ser żółty 20 g (<u>MLE.</u>) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Banan 1szt. 1 szt Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Banan 1szt. 1 szt Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem brzoskwiniowy 50 g Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 20 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE.</u>) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 25 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE.</u>) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt
		II ŚN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>) Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt	Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)		Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>) Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt	
Obiad	Dyniowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Sałata zielona 5 g Ryba smażona (Miruna) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 100 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Sałata zielona 5 g Ryba pieczona (Miruna) 90 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Sałata zielona 5 g Ryba pieczona (Miruna) 90 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z Tłuszczem () 200 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Ryba smażona (Miruna) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 100 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 150 g Sałata zielona 5 g Ryba smażona (Miruna) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos cytrynowy 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 80 g Marchew gotowana z olejem () 80 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Sałata zielona 5 g Ryba smażona (Miruna) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 100 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	
	PD	Serek homo owocowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5l 1 szt					
Kolaćca	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Rukola 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Rukola 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Marchew gotowana z olejem () 60 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Rukola 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 20 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Rukola 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 25 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Rukola 2 g	
	PN	Sok jabłkowy 0,3l 1 szt Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt Sok jabłkowy 0,3l 1 szt	Sok jabłkowy 0,3l 1 szt Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt Sok jabłkowy 0,3l 1 szt	Sok jabłkowy 0,3l 1 szt Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt	Sok jabłkowy 0,3l 1 szt Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt
	Wartość energetyczna: 3080.19 kcal; Białko ogółem: 119.22 g; Tłuszcz: 88.74 g; Kw. tł. nasy.: 35.30 g; Węglowodany ogółem: 461.17 g; W tym cukry: 199.80 g; Błonnik pok.: 33.81 g; Sól: 5.97 g;	Wartość energetyczna: 2976.40 kcal; Białko ogółem: 118.11 g; Tłuszcz: 74.24 g; Kw. tł. nasy.: 30.32 g; Węglowodany ogółem: 468.86 g; W tym cukry: 201.68 g; Błonnik pok.: 31.66 g; Sól: 5.27 g;	Wartość energetyczna: 3053.77 kcal; Białko ogółem: 120.20 g; Tłuszcz: 66.96 g; Kw. tł. nasy.: 23.26 g; Węglowodany ogółem: 504.56 g; W tym cukry: 184.22 g; Błonnik pok.: 34.53 g; Sól: 7.16 g;	Wartość energetyczna: 3287.45 kcal; Białko ogółem: 128.52 g; Tłuszcz: 89.71 g; Kw. tł. nasy.: 34.33 g; Węglowodany ogółem: 502.68 g; W tym cukry: 200.65 g; Błonnik pok.: 37.61 g; Sól: 6.62 g;	Wartość energetyczna: 2652.84 kcal; Białko ogółem: 105.63 g; Tłuszcz: 73.65 g; Kw. tł. nasy.: 24.59 g; Węglowodany ogółem: 398.70 g; W tym cukry: 185.23 g; Błonnik pok.: 27.77 g; Sól: 4.51 g;	Wartość energetyczna: 2843.85 kcal; Białko ogółem: 110.48 g; Tłuszcz: 73.48 g; Kw. tł. nasy.: 24.71 g; Węglowodany ogółem: 444.19 g; W tym cukry: 198.74 g; Błonnik pok.: 32.58 g; Sól: 5.12 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- ŻER Podstawowa dzieci 10-14 lat	KRK- ŻER Latwo strawna dzieci 10-14 lat + młodzi	KRK- ŻER Migdałkowa	KRK- ŻER Podstawowa mł. 15-18 lat wysokokaloryczna	KRK- ŻER Podstawowa dzieci 4-6 lat	KRK- ŻER Podstawowa dzieci 7-9 lat	
2024-03-09 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Serek naturalny Bieluch 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Serek naturalny Bieluch 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Serek naturalny Bieluch 60 g (<u>MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 60 g (<u>SEL.</u>) Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Serek naturalny Bieluch 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 20 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 20 g Serek naturalny Bieluch 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 30 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 25 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 20 g Serek naturalny Bieluch 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt
		Jogurt owocowy 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5l 1 szt					
Obiad	Grochowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Sałata zielona 5 g Zrazik wieprzowy pieczony mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Sałata zielona 5 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kalaflor gotowany* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Sałata zielona 5 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Sałata zielona 5 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JECZ.</u>) Sałata zielona 5 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 80 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 80 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Sałata zielona 5 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	
	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.</u>)						
Kolejca	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 55 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 55 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 60 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 55 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 20 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 30 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 25 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Ser żółty 20 g (<u>MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 55 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 10 g	
	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5l 1 szt						
PN	Wartość energetyczna: 2589.78 kcal; Białko ogółem: 102.12 g; Tłuszcz: 91.49 g; Kw. tł. nasy.: 38.56 g; Węglowodany ogółem: 361.24 g; W tym cukry: 108.62 g; Błonnik pok.: 38.18 g; Sól: 9.28 g;	Wartość energetyczna: 2362.70 kcal; Białko ogółem: 99.68 g; Tłuszcz: 68.12 g; Kw. tł. nasy.: 29.64 g; Węglowodany ogółem: 355.92 g; W tym cukry: 106.91 g; Błonnik pok.: 32.26 g; Sól: 6.18 g;	Wartość energetyczna: 2555.56 kcal; Białko ogółem: 101.69 g; Tłuszcz: 67.71 g; Kw. tł. nasy.: 25.18 g; Węglowodany ogółem: 401.23 g; W tym cukry: 118.12 g; Błonnik pok.: 43.96 g; Sól: 7.36 g;	Wartość energetyczna: 2840.39 kcal; Białko ogółem: 112.38 g; Tłuszcz: 99.98 g; Kw. tł. nasy.: 44.99 g; Węglowodany ogółem: 396.34 g; W tym cukry: 109.22 g; Błonnik pok.: 41.89 g; Sól: 10.12 g;	Wartość energetyczna: 1882.04 kcal; Białko ogółem: 69.94 g; Tłuszcz: 59.98 g; Kw. tł. nasy.: 25.12 g; Węglowodany ogółem: 282.30 g; W tym cukry: 103.49 g; Błonnik pok.: 28.66 g; Sól: 5.91 g;	Wartość energetyczna: 2182.24 kcal; Białko ogółem: 82.02 g; Tłuszcz: 67.82 g; Kw. tł. nasy.: 26.39 g; Węglowodany ogółem: 331.37 g; W tym cukry: 108.49 g; Błonnik pok.: 36.05 g; Sól: 7.03 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- ŻER Podstawowa dzieci 10-14 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 10-14 lat + młodzi	KRK- ŻER Migdałkowa	KRK- ŻER Podstawowa mł. 15-18 lat wysokokaloryczna	KRK- ŻER Podstawowa dzieci 4-6 lat	KRK- ŻER Podstawowa dzieci 7-9 lat	
2024-03-10 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka soltyśa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Mix салат 5 g Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka soltyśa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Mix салат 5 g Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka soltyśa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 60 g (<u>SEL.</u>) Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka soltyśa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Mix салат 5 g Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 20 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka soltyśa wieprzowa, wędzona, parzona 20 g Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Mix салат 5 g Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 25 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka soltyśa wieprzowa, wędzona, parzona 20 g Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Mix салат 5 g Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt
		II ŚN Jogurt owocowy 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Woda Żywiec Źródło n/g 0,5l 1 szt					
2024-03-10 niedziela	Obiad	Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z Tłuszczem () 200 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka Coleslaw () 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Sałata zielona 5 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Sałata zielona 5 g Potrawka drobiowa () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z Tłuszczem () 200 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka Coleslaw () 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki () 150 g Sałata zielona 5 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka Coleslaw () 80 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Brokuł gotowany* 80 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Sałata zielona 5 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka Coleslaw () 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
		Kasza manna z jabłkiem prażonym 150 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Sok jabłkowy 0,3L 1 szt		Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Sok jabłkowy 0,3L 1 szt	Kasza manna z jabłkiem prażonym 150 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Sok jabłkowy 0,3L 1 szt		
2024-03-10 niedziela	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Poledwica premium-wędlna dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ.</u>) Papryka świeża 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Poledwica premium-wędlna dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałatka z pomidorów (bez skórki) i koperku 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Poledwica premium-wędlna dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Marchew gotowana z olejem () 60 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Poledwica premium-wędlna dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Papryka świeża 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 20 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Poledwica premium-wędlna dr. średnio rozd. 20 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Papryka świeża 30 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 25 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Poledwica premium-wędlna dr. średnio rozd. 20 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Papryka świeża 50 g Sałata zielona 10 g
		Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</u>)					
	Wartość energetyczna: 3266.46 kcal; Białko ogółem: 137.25 g; Tłuszcz: 136.41 g; Kw. tł. nasy.: 67.83 g; Węglowodany ogółem: 379.70 g; W tym cukry: 186.68 g; Błonnik pok.: 29.24 g; Sól: 7.21 g;	Wartość energetyczna: 2893.09 kcal; Białko ogółem: 139.81 g; Tłuszcz: 93.15 g; Kw. tł. nasy.: 40.19 g; Węglowodany ogółem: 378.81 g; W tym cukry: 180.71 g; Błonnik pok.: 24.22 g; Sól: 6.60 g;	Wartość energetyczna: 2827.42 kcal; Białko ogółem: 131.15 g; Tłuszcz: 64.04 g; Kw. tł. nasy.: 30.11 g; Węglowodany ogółem: 437.04 g; W tym cukry: 197.75 g; Błonnik pok.: 33.02 g; Sól: 7.42 g;	Wartość energetyczna: 3409.25 kcal; Białko ogółem: 142.40 g; Tłuszcz: 137.69 g; Kw. tł. nasy.: 68.13 g; Węglowodany ogółem: 408.68 g; W tym cukry: 187.05 g; Błonnik pok.: 31.97 g; Sól: 7.97 g;	Wartość energetyczna: 2416.48 kcal; Białko ogółem: 114.22 g; Tłuszcz: 80.71 g; Kw. tł. nasy.: 32.71 g; Węglowodany ogółem: 313.50 g; W tym cukry: 181.18 g; Błonnik pok.: 22.76 g; Sól: 4.85 g;	Wartość energetyczna: 2605.00 kcal; Białko ogółem: 120.96 g; Tłuszcz: 83.12 g; Kw. tł. nasy.: 33.18 g; Węglowodany ogółem: 350.65 g; W tym cukry: 185.16 g; Błonnik pok.: 27.11 g; Sól: 5.54 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- ŻER Podstawowa dzieci 10-14 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 10-14 lat + młodzi	KRK- ŻER Migdałkowa	KRK- ŻER Podstawowa mł. 15-18 lat wysokokaloryczna	KRK- ŻER Podstawowa dzieci 4-6 lat	KRK- ŻER Podstawowa dzieci 7-9 lat	
2024-03-11 poniedziałek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 10 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Marchew gotowana z olejem () 60 g Sałata zielona 10 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Marchew gotowana z olejem () 60 g Sałata zielona 10 g Ogórek kiszony 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Banan 1szt. 1 szt	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 10 g Ogórek kiszony 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Banan 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 25 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 10 g Ogórek kiszony 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Banan 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 25 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 10 g Ogórek kiszony 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Banan 1szt. 1 szt
		II ŚN Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt					
2024-03-11 poniedziałek	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Naleśniki z serem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Jogurt owocowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Jogurt owocowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 250 g Mus z jabłek () z/c 150 g jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Naleśniki z serem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Jogurt owocowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Naleśniki z serem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Jogurt owocowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Naleśniki z serem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Jogurt owocowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml
		PD Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.</u>)					
2024-03-11 poniedziałek	Kolejca	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 60 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Rukola 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 60 g (<u>SEL.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Rukola 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 60 g (<u>SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 60 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 60 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Rukola 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 25 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 30 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 20 g Sałata zielona 10 g Rukola 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 25 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 60 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Rukola 2 g
		PN Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5l 1 szt Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt					
		Wartość energetyczna: 2894.83 kcal; Białko ogółem: 111.40 g; Tłuszcz: 84.44 g; Kw. tł. nasy.: 38.96 g; Węglowodany ogółem: 436.59 g; W tym cukry: 169.10 g; Błonnik pok.: 26.18 g; Sól: 7.13 g;	Wartość energetyczna: 2576.49 kcal; Białko ogółem: 87.08 g; Tłuszcz: 59.62 g; Kw. tł. nasy.: 28.80 g; Węglowodany ogółem: 436.82 g; W tym cukry: 151.41 g; Błonnik pok.: 26.42 g; Sól: 4.73 g;	Wartość energetyczna: 2789.56 kcal; Białko ogółem: 94.99 g; Tłuszcz: 56.64 g; Kw. tł. nasy.: 23.83 g; Węglowodany ogółem: 492.24 g; W tym cukry: 152.27 g; Błonnik pok.: 32.34 g; Sól: 5.55 g;	Wartość energetyczna: 3048.45 kcal; Białko ogółem: 116.59 g; Tłuszcz: 84.51 g; Kw. tł. nasy.: 38.58 g; Węglowodany ogółem: 469.96 g; W tym cukry: 172.24 g; Błonnik pok.: 29.32 g; Sól: 7.12 g;	Wartość energetyczna: 2509.82 kcal; Białko ogółem: 102.18 g; Tłuszcz: 63.25 g; Kw. tł. nasy.: 26.41 g; Węglowodany ogółem: 393.53 g; W tym cukry: 166.93 g; Błonnik pok.: 21.09 g; Sól: 4.70 g;	Wartość energetyczna: 2604.17 kcal; Białko ogółem: 104.42 g; Tłuszcz: 65.75 g; Kw. tł. nasy.: 26.72 g; Węglowodany ogółem: 410.71 g; W tym cukry: 170.72 g; Błonnik pok.: 24.05 g; Sól: 5.10 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- ŻER Podstawowa dzieci 10-14 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 10-14 lat + młodzi	KRK- ŻER Migdałkowa	KRK- ŻER Podstawowa mł. 15-18 lat wysokokaloryczna	KRK- ŻER Podstawowa dzieci 4-6 lat	KRK- ŻER Podstawowa dzieci 7-9 lat
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Jabiko 1 szt 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Jabiko pieczone 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Jabiko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jabiko 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 20 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 30 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jabiko 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 25 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 30 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jabiko 1 szt 1 szt
	Serek homo owocowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt					
Obiad	Jarzynowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Sałata zielona 5 g Kotlet drobiowy panierowany 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Marchew z groszkiem (*) 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Sałata zielona 5 g Filet z kurczaka pieczony 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Sałata zielona 5 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Sałata zielona 5 g Kotlet drobiowy panierowany 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Marchew z groszkiem (*) 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką () 200 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 150 g Sałata zielona 5 g Kotlet drobiowy panierowany 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka wykwintna z olejem b/c 80 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Marchew z groszkiem (*) 80 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Sałata zielona 5 g Kotlet drobiowy panierowany 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Marchew z groszkiem (*) 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
	Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (<u>MLE.</u>) Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5l 1 szt					
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Rzodkiew biała 50 g Sałata zielona 10 g Roszponka 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Roszponka 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek naturalny Bieluch 60 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 60 g (<u>SEL.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Rzodkiew biała 50 g Sałata zielona 10 g Roszponka 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 20 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 20 g Sałata zielona 10 g Roszponka 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 25 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Rzodkiew biała 50 g Sałata zielona 10 g Roszponka 2 g
	Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt Rogal maślany 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)					
PN	Rogal maślany 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt	Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt Rogal maślany 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Rogal maślany 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt	Wartość energetyczna: 3121.34 kcal; Białko ogółem: 136.91 g; Tłuszcz: 104.10 g; Kw. tł. nasy.: 39.90 g; Węglowodany ogółem: 422.97 g; W tym cukry: 127.42 g; Błonnik pok.: 35.84 g; Sól: 8.66 g;	Wartość energetyczna: 2318.12 kcal; Białko ogółem: 104.93 g; Tłuszcz: 70.53 g; Kw. tł. nasy.: 24.91 g; Węglowodany ogółem: 323.89 g; W tym cukry: 121.97 g; Błonnik pok.: 24.34 g; Sól: 5.00 g;	Wartość energetyczna: 2538.44 kcal; Białko ogółem: 110.49 g; Tłuszcz: 75.56 g; Kw. tł. nasy.: 24.77 g; Węglowodany ogółem: 365.39 g; W tym cukry: 125.62 g; Błonnik pok.: 30.94 g; Sól: 5.73 g;
	Wartość energetyczna: 2813.05 kcal; Białko ogółem: 126.06 g; Tłuszcz: 86.95 g; Kw. tł. nasy.: 31.61 g; Węglowodany ogółem: 393.89 g; W tym cukry: 126.88 g; Błonnik pok.: 33.10 g; Sól: 7.70 g;					

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- ŻER Podstawowa dzieci 10-14 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 10-14 lat + młodzi	KRK- ŻER Migdałkowa	KRK- ŻER Podstawowa mł. 15-18 lat wysokokaloryczna	KRK- ŻER Podstawowa dzieci 4-6 lat	KRK- ŻER Podstawowa dzieci 7-9 lat	
2024-03-13 środa	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Banana 1szt. 1 szt Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Banana 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Banana 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 20 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 20 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>) Banana 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 25 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 20 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>) Banana 1szt. 1 szt
		II ŚN Rogal maślany 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt					
2024-03-13 środa	Obiad	Ziemiaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JEJCZ.</u>) Sałata zielona 5 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemiaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JEJCZ.</u>) Sałata zielona 5 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemiaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JEJCZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Ziemiaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JEJCZ.</u>) Sałata zielona 5 g Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemiaczana () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JEJCZ.</u>) Sałata zielona 5 g Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 80 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 80 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemiaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JEJCZ.</u>) Sałata zielona 5 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml
		PD Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 150 ml					
2024-03-13 środa	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem () 60 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 20 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 20 g (<u>SOJ.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 20 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 25 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 20 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 10 g
		PN Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszoptowo tłuszczowego 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sok pomarańczowy 0,3L 1 szt					
		Wartość energetyczna: 2925.18 kcal; Białko ogółem: 112.16 g; Tłuszcz: 71.29 g; Kw. tł. nasy.: 30.81 g; Węglowodany ogółem: 465.26 g; W tym cukry: 184.48 g; Błonnik pok.: 34.06 g; Sól: 7.97 g;	Wartość energetyczna: 3020.39 kcal; Białko ogółem: 115.06 g; Tłuszcz: 73.55 g; Kw. tł. nasy.: 30.85 g; Węglowodany ogółem: 481.31 g; W tym cukry: 191.82 g; Błonnik pok.: 33.39 g; Sól: 6.81 g;	Wartość energetyczna: 3193.81 kcal; Białko ogółem: 120.41 g; Tłuszcz: 71.84 g; Kw. tł. nasy.: 28.24 g; Węglowodany ogółem: 525.00 g; W tym cukry: 193.97 g; Błonnik pok.: 36.90 g; Sól: 7.63 g;	Wartość energetyczna: 3204.82 kcal; Białko ogółem: 121.93 g; Tłuszcz: 82.57 g; Kw. tł. nasy.: 37.44 g; Węglowodany ogółem: 501.50 g; W tym cukry: 185.05 g; Błonnik pok.: 37.26 g; Sól: 8.82 g;	Wartość energetyczna: 2372.18 kcal; Białko ogółem: 85.61 g; Tłuszcz: 54.37 g; Kw. tł. nasy.: 22.80 g; Węglowodany ogółem: 388.96 g; W tym cukry: 180.37 g; Błonnik pok.: 26.43 g; Sól: 4.86 g;	Wartość energetyczna: 2647.63 kcal; Białko ogółem: 96.53 g; Tłuszcz: 59.86 g; Kw. tł. nasy.: 23.93 g; Węglowodany ogółem: 437.16 g; W tym cukry: 183.16 g; Błonnik pok.: 31.93 g; Sól: 6.23 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- ŻER Podstawowa dzieci 10-14 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 10-14 lat + młodzież	KRK- ŻER Migdałkowa	KRK- ŻER Podstawowa mł. 15-18 lat wysokokaloryczna	KRK- ŻER Podstawowa dzieci 4-6 lat	KRK- ŻER Podstawowa dzieci 7-9 lat	
2024-03-14 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>) Gruszka 1szt. 150 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 60 g (<u>SEL.</u>) Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>) Gruszka 1szt. 150 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 20 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 20 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>) Gruszka 1szt. 150 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 25 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>) Gruszka 1szt. 150 g
		II ŚN Sok przecierowy Kubaś 0.3l. 1 szt Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.</u>)					
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałata zielona 5 g Filet z indyka pieczony 90 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka z olejem() 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałata zielona 5 g Filet z indyka pieczony 90 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Klopsik wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Filet z indyka pieczony 110 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka z olejem() 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Szpinakowa z ziemniakami () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Filet z indyka pieczony 70 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka z olejem() 80 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 80 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Filet z indyka pieczony 90 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka z olejem() 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g
		PD Serek homo owocowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5l 1 szt					
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Pasztet z fasoli () 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka z pomidorów (bez skórki) i koperku 50 g Sałata zielona 10 g Roszponka 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z pomidorów (bez skórki) i koperku 50 g Sałata zielona 10 g Roszponka 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem () 60 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Pasztet z fasoli () 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z pomidorów (bez skórki) i koperku 50 g Sałata zielona 10 g Roszponka 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 20 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka z pomidorów (bez skórki) i koperku 30 g Sałata zielona 10 g Roszponka 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 25 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z pomidorów (bez skórki) i koperku 50 g Sałata zielona 10 g Roszponka 2 g
		PN Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt					
	Wartość energetyczna: 2841.98 kcal; Białko ogółem: 130.90 g; Tłuszcz: 86.80 g; Kw. tł. nasy.: 30.23 g; Węglowodany ogółem: 401.96 g; W tym cukry: 115.23 g; Błonnik pok.: 30.61 g; Sól: 6.60 g;	Wartość energetyczna: 2505.45 kcal; Białko ogółem: 132.75 g; Tłuszcz: 62.71 g; Kw. tł. nasy.: 29.51 g; Węglowodany ogółem: 362.07 g; W tym cukry: 112.70 g; Błonnik pok.: 16.81 g; Sól: 5.46 g;	Wartość energetyczna: 2944.16 kcal; Białko ogółem: 140.69 g; Tłuszcz: 74.25 g; Kw. tł. nasy.: 28.08 g; Węglowodany ogółem: 441.71 g; W tym cukry: 119.33 g; Błonnik pok.: 24.56 g; Sól: 7.03 g;	Wartość energetyczna: 3118.36 kcal; Białko ogółem: 143.37 g; Tłuszcz: 97.72 g; Kw. tł. nasy.: 37.72 g; Węglowodany ogółem: 434.77 g; W tym cukry: 117.61 g; Błonnik pok.: 33.59 g; Sól: 6.35 g;	Wartość energetyczna: 2146.46 kcal; Białko ogółem: 103.11 g; Tłuszcz: 60.03 g; Kw. tł. nasy.: 23.19 g; Węglowodany ogółem: 310.31 g; W tym cukry: 110.84 g; Błonnik pok.: 18.85 g; Sól: 4.06 g;	Wartość energetyczna: 2371.08 kcal; Białko ogółem: 109.87 g; Tłuszcz: 64.62 g; Kw. tł. nasy.: 22.99 g; Węglowodany ogółem: 351.23 g; W tym cukry: 112.99 g; Błonnik pok.: 22.85 g; Sól: 4.64 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- ŻER Podstawowa dzieci 10-14 lat	KRK- ŻER Latwo strawna dzieci 10-14 lat + młodzież	KRK- ŻER Migdałkowa	KRK- ŻER Podstawowa mł. 15-18 lat wysokokaloryczna	KRK- ŻER Podstawowa dzieci 4-6 lat	KRK- ŻER Podstawowa dzieci 7-9 lat	
2024-03-15 piątek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem brzoskwinowy 50 g Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>)	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 25 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt	
		Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>) Mleko UHT częściowo odtt. 1.5% tł. 250 ml 1 szt			Mleko UHT częściowo odtt. 1.5% tł. 250 ml 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)		
2024-03-15 piątek	Obiad	Krupnik jęczmienny () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JEĆZ.</u>) Ziemniaki () 200 g Ryba smażona (Miruna) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Krupnik jęczmienny () 300 ml (<u>MLE, SEL, GLU JEĆZ.</u>) Ziemniaki z Tluszczem () 200 g Ryba pieczona (Miruna) 90 g (<u>RYB.</u>) Sos koperkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JEĆZ.</u>) Ziemniaki () 200 g Ryba pieczona (Miruna) 90 g (<u>RYB.</u>) Sos koperkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Krupnik jęczmienny () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JEĆZ.</u>) Ziemniaki z Tluszczem () 200 g Ryba smażona (Miruna) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Krupnik jęczmienny () 200 ml (<u>MLE, SEL, GLU JEĆZ.</u>) Ziemniaki () 150 g Ryba smażona (Miruna) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 80 g Warzywa po grecku () 80 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Krupnik jęczmienny () 300 ml (<u>MLE, SEL, GLU JEĆZ.</u>) Ziemniaki () 200 g Ryba smażona (Miruna) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g
		Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5l 1 szt					
2024-03-15 piątek	Kolejca	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z pomidorów (bez skórki) i koperku 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Marchew gotowana z olejem () 60 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 20 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 30 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 25 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 50 g Sałata zielona 10 g
		Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Serek homo o smaku waniliowym tubka 120g 1 szt (<u>MLE.</u>)					
		Wartość energetyczna: 2923.22 kcal; Białko ogółem: 111.25 g; Tłuszcz: 85.85 g; Kw. tł. nasy.: 32.03 g; Węglowodany ogółem: 435.74 g; W tym cukry: 190.17 g; Błonnik pok.: 33.62 g; Sól: 6.39 g;	Wartość energetyczna: 2780.08 kcal; Białko ogółem: 106.95 g; Tłuszcz: 73.01 g; Kw. tł. nasy.: 31.57 g; Węglowodany ogółem: 432.86 g; W tym cukry: 194.02 g; Błonnik pok.: 29.57 g; Sól: 5.17 g;	Wartość energetyczna: 2782.82 kcal; Białko ogółem: 105.57 g; Tłuszcz: 61.71 g; Kw. tł. nasy.: 23.91 g; Węglowodany ogółem: 462.64 g; W tym cukry: 175.78 g; Błonnik pok.: 33.74 g; Sól: 7.42 g;	Wartość energetyczna: 3144.72 kcal; Białko ogółem: 115.18 g; Tłuszcz: 97.89 g; Kw. tł. nasy.: 38.78 g; Węglowodany ogółem: 461.38 g; W tym cukry: 190.33 g; Błonnik pok.: 35.99 g; Sól: 7.09 g;	Wartość energetyczna: 2445.44 kcal; Białko ogółem: 93.41 g; Tłuszcz: 72.08 g; Kw. tł. nasy.: 25.07 g; Węglowodany ogółem: 361.79 g; W tym cukry: 175.55 g; Błonnik pok.: 26.56 g; Sól: 4.97 g;	Wartość energetyczna: 2604.25 kcal; Białko ogółem: 97.38 g; Tłuszcz: 74.44 g; Kw. tł. nasy.: 25.31 g; Węglowodany ogółem: 394.40 g; W tym cukry: 179.52 g; Błonnik pok.: 30.85 g; Sól: 5.57 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- ŻER Podstawowa dzieci 10-14 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 10-14 lat + młodzież	KRK- ŻER Migdałkowa	KRK- ŻER Podstawowa mł. 15-18 lat wysokokaloryczna	KRK- ŻER Podstawowa dzieci 4-6 lat	KRK- ŻER Podstawowa dzieci 7-9 lat	
2024-03-16 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Serek naturalny Bieluch 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Serek naturalny Bieluch 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>) Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Serek naturalny Bieluch 60 g (<u>MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem () 60 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Serek naturalny Bieluch 60 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>) Pomidor 50 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 20 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 20 g Serek naturalny Bieluch 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 20 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 25 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 20 g Serek naturalny Bieluch 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
		ITSN	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt	Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)		Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt	
2024-03-16 sobota	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jaglana na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jaglana na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jaglana na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jaglana na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Koperkowa z ziemniakami () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jaglana na sypko 150 g Potrawka drobiowa () 110 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem () 80 g (<u>SEL.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jaglana na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g
		PD	Banan 1szt. 1 szt Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt				
2024-03-16 sobota	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Poledwica premium- wędłina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Poledwica premium- wędłina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Pasta warzywna () 50 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Poledwica premium- wędłina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Pasta warzywna () 60 g (<u>SEL.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Poledwica premium- wędłina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 20 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Poledwica premium- wędłina dr. średnio rozd. 20 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 20 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 25 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Poledwica premium- wędłina dr. średnio rozd. 20 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 10 g
		PN	Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</u>)	Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt	Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</u>) Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt	Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</u>)	Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</u>)
		Wartość energetyczna: 2605.35 kcal; Białko ogółem: 102.63 g; Tłuszcz: 68.25 g; Kw. tł. nasy.: 32.35 g; Węglowodany ogółem: 405.51 g; W tym cukry: 159.35 g; Błonnik pok.: 36.30 g; Sól: 7.24 g;	Wartość energetyczna: 2686.35 kcal; Białko ogółem: 106.20 g; Tłuszcz: 67.75 g; Kw. tł. nasy.: 32.21 g; Węglowodany ogółem: 421.16 g; W tym cukry: 168.24 g; Błonnik pok.: 31.28 g; Sól: 5.79 g;	Wartość energetyczna: 2830.20 kcal; Białko ogółem: 109.65 g; Tłuszcz: 67.35 g; Kw. tł. nasy.: 27.15 g; Węglowodany ogółem: 459.82 g; W tym cukry: 168.53 g; Błonnik pok.: 40.68 g; Sól: 6.89 g;	Wartość energetyczna: 2826.36 kcal; Białko ogółem: 107.23 g; Tłuszcz: 77.49 g; Kw. tł. nasy.: 38.22 g; Węglowodany ogółem: 436.84 g; W tym cukry: 159.88 g; Błonnik pok.: 39.28 g; Sól: 8.00 g;	Wartość energetyczna: 2208.83 kcal; Białko ogółem: 71.69 g; Tłuszcz: 48.76 g; Kw. tł. nasy.: 22.76 g; Węglowodany ogółem: 328.38 g; W tym cukry: 152.90 g; Błonnik pok.: 28.38 g; Sól: 4.36 g;	Wartość energetyczna: 2278.03 kcal; Białko ogółem: 82.92 g; Tłuszcz: 55.77 g; Kw. tł. nasy.: 23.77 g; Węglowodany ogółem: 373.76 g; W tym cukry: 154.37 g; Błonnik pok.: 38.29 g; Sól: 5.67 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- ŻER Podstawowa dzieci 10-14 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 10-14 lat + młodzi	KRK- ŻER Migdałkowa	KRK- ŻER Podstawowa mł. 15-18 lat wysokokaloryczna	KRK- ŻER Podstawowa dzieci 4-6 lat	KRK- ŻER Podstawowa dzieci 7-9 lat	
2024-03-17 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 50 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem () 60 g Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 50 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 20 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Twarożek z koperkiem 30 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 50 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 25 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Twarożek z koperkiem 30 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 50 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt
	II ŚN	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt		Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt		
	Obiad	Pomidorowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Kotlet schabowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Pomidorowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z Tluszczem () 200 g Schab pieczony w rękawie 90 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Grysikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Klopsik wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Pomidorowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z Tluszczem () 200 g Kotlet schabowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Pomidorowa z zacierką () 200 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 150 g Kotlet schabowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem () 50 g (<u>SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 80 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Pomidorowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Kotlet schabowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g
	PD	Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (<u>MLE.</u>) Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5l 1 szt					
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 10 g Rukola 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Rukola 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 10 g Rukola 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 20 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Rukola 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 25 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 10 g Rukola 2 g
	PN	Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5l 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>)	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>) Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5l 1 szt		Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5l 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>)		Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>) Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2904.64 kcal; Białko ogółem: 118.94 g; Tłuszcz: 87.29 g; Kw. tł. nasy.: 30.99 g; Węglowodany ogółem: 423.93 g; W tym cukry: 165.54 g; Błonnik pok.: 38.72 g; Sól: 8.58 g;	Wartość energetyczna: 2757.39 kcal; Białko ogółem: 120.91 g; Tłuszcz: 74.08 g; Kw. tł. nasy.: 30.76 g; Węglowodany ogółem: 414.73 g; W tym cukry: 167.41 g; Błonnik pok.: 34.54 g; Sól: 7.73 g;	Wartość energetyczna: 2895.80 kcal; Białko ogółem: 115.51 g; Tłuszcz: 74.27 g; Kw. tł. nasy.: 26.39 g; Węglowodany ogółem: 455.42 g; W tym cukry: 166.54 g; Błonnik pok.: 37.57 g; Sól: 8.05 g;	Wartość energetyczna: 3183.73 kcal; Białko ogółem: 129.30 g; Tłuszcz: 100.64 g; Kw. tł. nasy.: 37.79 g; Węglowodany ogółem: 454.74 g; W tym cukry: 166.43 g; Błonnik pok.: 41.48 g; Sól: 9.37 g;	Wartość energetyczna: 2385.18 kcal; Białko ogółem: 90.84 g; Tłuszcz: 71.28 g; Kw. tł. nasy.: 23.86 g; Węglowodany ogółem: 354.09 g; W tym cukry: 157.92 g; Błonnik pok.: 31.08 g; Sól: 5.54 g;	Wartość energetyczna: 2584.23 kcal; Białko ogółem: 94.83 g; Tłuszcz: 74.72 g; Kw. tł. nasy.: 24.22 g; Węglowodany ogółem: 394.79 g; W tym cukry: 164.00 g; Błonnik pok.: 36.56 g; Sól: 6.20 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 1-3 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 4-6 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 7-9 lat
2024-03-04 poniedziałek	Śniadanie	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona, parzona 20 g Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 20 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem 150 ml (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona, parzona 20 g Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 20 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona, parzona 20 g Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Banan 1szt. 1 szt Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>)
	II ŚN	Sok jabłkowy 0,3l 1 szt Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE. GLU JEĆZ.</u>)		
	Obiad	Brokułowa z ryżem () 100 ml (<u>MLE. SEL.</u>) Pierogi leniwe z masłem i bułką tartą () 150 g (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml	Brokułowa z ryżem () 200 ml (<u>MLE. SEL.</u>) Pierogi leniwe z masłem i bułką tartą () 300 g (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE. SEL.</u>) Pierogi leniwe z masłem i bułką tartą () 300 g (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD	Jogurt owocowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5l 1 szt		
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami () 30 g (<u>RYB. SEL.</u>) Południca premium- wędlina dr. średnio rozd. 20 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 20 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami () 30 g (<u>RYB. SEL.</u>) Południca premium- wędlina dr. średnio rozd. 20 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami () 30 g (<u>RYB. SEL.</u>) Południca premium- wędlina dr. średnio rozd. 20 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g
	PN	Rogal maślany 50g 1 szt (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>) Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt	Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt	Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt Rogal maślany 50g 1 szt (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>)
	Wartość energetyczna: 1675.65 kcal; Białko ogółem: 60.54 g; Tłuszcz: 37.08 g; Kw. tł. nasy.: 18.41 g; Węglowodany ogółem: 284.45 g; W tym cukry: 134.38 g; Błonnik pok.: 11.64 g; Sól: 2.69 g;	Wartość energetyczna: 2340.62 kcal; Białko ogółem: 80.01 g; Tłuszcz: 57.44 g; Kw. tł. nasy.: 31.48 g; Węglowodany ogółem: 387.54 g; W tym cukry: 162.23 g; Błonnik pok.: 18.18 g; Sól: 3.31 g;	Wartość energetyczna: 2482.65 kcal; Białko ogółem: 83.59 g; Tłuszcz: 58.55 g; Kw. tł. nasy.: 31.89 g; Węglowodany ogółem: 418.61 g; W tym cukry: 167.56 g; Błonnik pok.: 21.47 g; Sól: 3.67 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 1-3 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 4-6 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 7-9 lat
2024-03-05 wtorek	Śniadanie	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodad.wody w osl.niejad 20 g Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 20 g Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Rukola 2 g	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodad.wody w osl.niejad 20 g Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Rukola 2 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodad.wody w osl.niejad 20 g Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Rukola 2 g
	II ŚN	Jogurt owocowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>) Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt		
	Obiad	Solferino () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka wieprzowa pieczona 50 g Sos pietruszkowy () 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Dymia duszona z olejem* 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 150 ml Sałata zielona 5 g	Solferino () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka wieprzowa pieczona 70 g Sos pietruszkowy () 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Dymia duszona z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Solferino () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka wieprzowa pieczona 90 g Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Dymia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g
	PD	Kasza manna z jabłkiem prażonym 100 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt	Kasza manna z jabłkiem prażonym 150 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt	Kasza manna z jabłkiem prażonym 200 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 20 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g Pomidor 20 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g
	PN	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</u>)	Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</u>) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</u>)
		Wartość energetyczna: 1533.95 kcal; Białko ogółem: 75.60 g; Tłuszcz: 42.65 g; Kw. tł. nasy.: 18.53 g; Węglowodany ogółem: 214.90 g; W tym cukry: 108.31 g; Błonnik pok.: 13.44 g; Sól: 4.06 g;	Wartość energetyczna: 2038.22 kcal; Białko ogółem: 93.92 g; Tłuszcz: 58.68 g; Kw. tł. nasy.: 26.50 g; Węglowodany ogółem: 287.26 g; W tym cukry: 132.43 g; Błonnik pok.: 18.73 g; Sól: 4.70 g;	Wartość energetyczna: 2364.13 kcal; Białko ogółem: 109.45 g; Tłuszcz: 64.46 g; Kw. tł. nasy.: 27.89 g; Węglowodany ogółem: 341.47 g; W tym cukry: 141.30 g; Błonnik pok.: 22.79 g; Sól: 5.29 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 1-3 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 4-6 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 7-9 lat
2024-03-06 środa	Śniadanie	Masło 83% tł. 5 g (MLE) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Serek homo. naturalny 30 g (MLE) Pierś delikatna z kunej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 20 g Pomidor 20 g Sałata zielona 10 g Mix салат 5 g Kakao z mlekiem 150 ml (MLE) Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Serek homo. naturalny 30 g (MLE) Pierś delikatna z kunej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 20 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Mix салат 5 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE) Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Serek homo. naturalny 30 g (MLE) Pierś delikatna z kunej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 20 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Mix салат 5 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE) Banan 1szt. 1 szt
	II ŚN	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ)		
	Obiad	Grysikowa () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki () 100 g Sałata zielona 5 g Dramstik z kurczaka pieczony 120 g Buraczki podprawiane -drobno tarte () 50 g (GLU PSZ) Kompot owocowy* z/c 150 ml	Grysikowa () 200 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki () 150 g Sałata zielona 5 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Buraczki podprawiane -drobno tarte () 150 g (GLU PSZ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g
	PD	Jogurt owocowy 100 g 1 szt (MLE) Sok pomarańczowy 0,3L 1 szt		
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Twarożek 30 g (MLE) Sałatka z pomidorów (bez skórki) i koperku 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Twarożek 30 g (MLE) Sałatka z pomidorów (bez skórki) i koperku 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Twarożek 30 g (MLE) Sałatka z pomidorów (bez skórki) i koperku 50 g Sałata zielona 10 g
	PN	Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5l 1 szt Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		
	Wartość energetyczna: 1812.87 kcal; Białko ogółem: 73.70 g; Tłuszcz: 51.95 g; Kw. tł. nasy.: 16.02 g; Węglowodany ogółem: 262.98 g; W tym cukry: 133.24 g; Błonnik pok.: 15.94 g; Sól: 3.36 g;	Wartość energetyczna: 2372.53 kcal; Białko ogółem: 108.06 g; Tłuszcz: 70.55 g; Kw. tł. nasy.: 26.70 g; Węglowodany ogółem: 329.15 g; W tym cukry: 159.06 g; Błonnik pok.: 21.41 g; Sól: 4.49 g;	Wartość energetyczna: 2555.74 kcal; Białko ogółem: 113.40 g; Tłuszcz: 71.14 g; Kw. tł. nasy.: 26.80 g; Węglowodany ogółem: 370.03 g; W tym cukry: 164.46 g; Błonnik pok.: 24.86 g; Sól: 5.08 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 1-3 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 4-6 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 7-9 lat	
2024-03-07 czwartek	Śniadanie	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 20 g Twarożek 30 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kakao z mlekiem 150 ml (<u>MLE</u>)	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 20 g Twarożek 30 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE</u>)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 20 g Twarożek 30 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE</u>)
		Banan 1szt. 1 szt Sok pomarańczowy 0,3L 1 szt		
	Obiad	Ziemniaczana () 100 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami() 150 g (<u>SEL</u>) Sałata zielona 5 g Sos pomidorowy 60 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 50 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 150 ml	Ziemniaczana () 200 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami() 220 g (<u>SEL</u>) Sałata zielona 5 g Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami() 290 g (<u>SEL</u>) Sałata zielona 5 g Sos pomidorowy 130 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml
		Galaretką o smaku truskawkowym z owocami 150 g Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5l 1 szt		
	PD			
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE</u>) Serek naturalny Bieluch 30 g (<u>MLE</u>) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona , parzona 20 g Sałatka jarzynowa - dieta () 60 g (<u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Serek naturalny Bieluch 30 g (<u>MLE</u>) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona , parzona 20 g Sałatka jarzynowa - dieta () 60 g (<u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Serek naturalny Bieluch 60 g (<u>MLE</u>) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona , parzona 20 g Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Sałata zielona 10 g
		Rogal maślany 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>) Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt		
PN				
	Wartość energetyczna: 1738.26 kcal; Białko ogółem: 62.98 g; Tłuszcz: 37.35 g; Kw. tł. nasy.: 15.37 g; Węglowodany ogółem: 294.41 g; W tym cukry: 137.31 g; Błonnik pok.: 18.95 g; Sól: 2.76 g;	Wartość energetyczna: 2229.19 kcal; Białko ogółem: 76.97 g; Tłuszcz: 57.06 g; Kw. tł. nasy.: 23.42 g; Węglowodany ogółem: 363.19 g; W tym cukry: 161.56 g; Błonnik pok.: 28.14 g; Sól: 3.85 g;	Wartość energetyczna: 2590.52 kcal; Białko ogółem: 91.63 g; Tłuszcz: 68.03 g; Kw. tł. nasy.: 26.21 g; Węglowodany ogółem: 417.95 g; W tym cukry: 168.85 g; Błonnik pok.: 35.52 g; Sól: 4.67 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 1-3 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 4-6 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 7-9 lat
2024-03-08 piątek	Śniadanie	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem 150 ml (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE.</u>) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE.</u>) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt
	II ŚN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE. SO2.</u>) Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt		
	Obiad	Dyniowa z makaronem () 100 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Ziemniaki () 100 g Sałata zielona 5 g Ryba pieczona (Miruna) 60 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem () 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml	Dyniowa z makaronem () 200 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Ziemniaki () 150 g Sałata zielona 5 g Ryba pieczona (Miruna) 70 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Sałata zielona 5 g Ryba pieczona (Miruna) 90 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD	Serek homo owocowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5l 1 szt		
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 20 g Sałata zielona 10 g Rukola 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 20 g Sałata zielona 10 g Rukola 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Rukola 2 g
	PN	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt Sok jabłkowy 0,3l 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2051.85 kcal; Białko ogółem: 87.21 g; Tłuszcz: 46.90 g; Kw. tł. nasy.: 16.94 g; Węglowodany ogółem: 323.46 g; W tym cukry: 161.71 g; Błonnik pok.: 17.19 g; Sól: 2.99 g;	Wartość energetyczna: 2425.58 kcal; Białko ogółem: 93.29 g; Tłuszcz: 59.64 g; Kw. tł. nasy.: 23.32 g; Węglowodany ogółem: 385.81 g; W tym cukry: 184.56 g; Błonnik pok.: 25.08 g; Sól: 3.97 g;	Wartość energetyczna: 2696.70 kcal; Białko ogółem: 103.90 g; Tłuszcz: 63.09 g; Kw. tł. nasy.: 23.65 g; Węglowodany ogółem: 437.90 g; W tym cukry: 200.05 g; Błonnik pok.: 30.76 g; Sól: 4.77 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 1-3 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 4-6 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 7-9 lat
2024-03-09 sobota	Śniadanie	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE.</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 20 g Serek naturalny Bieluch 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 20 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 150 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JECZ.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 20 g Serek naturalny Bieluch 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JECZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 20 g Serek naturalny Bieluch 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JECZ.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	II ŚN	Jogurt owocowy 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5l 1 szt		
	Obiad	Selerowa z ziemniakami () 100 ml (<u>MLE. SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (<u>GLU JECZ.</u>) Sałata zielona 5 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 60 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kalaflor gotowany* 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml	Selerowa z ziemniakami () 200 ml (<u>MLE. SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Sałata zielona 5 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kalaflor gotowany* 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 300 ml (<u>MLE. SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Sałata zielona 5 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kalaflor gotowany* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE. GLU JECZ.</u>)		
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 30 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 30 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 55 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 10 g
	PN	Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5l 1 szt Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5l 1 szt	
	Wartość energetyczna: 1312.80 kcal; Białko ogółem: 53.37 g; Tłuszcz: 33.87 g; Kw. tł. nasy.: 13.10 g; Węglowodany ogółem: 209.82 g; W tym cukry: 82.97 g; Błonnik pok.: 18.19 g; Sól: 3.08 g;	Wartość energetyczna: 1803.25 kcal; Białko ogółem: 69.36 g; Tłuszcz: 48.55 g; Kw. tł. nasy.: 20.68 g; Węglowodany ogółem: 287.38 g; W tym cukry: 101.92 g; Błonnik pok.: 26.16 g; Sól: 3.93 g;	Wartość energetyczna: 1995.90 kcal; Białko ogółem: 78.91 g; Tłuszcz: 53.45 g; Kw. tł. nasy.: 21.68 g; Węglowodany ogółem: 317.58 g; W tym cukry: 106.12 g; Błonnik pok.: 31.18 g; Sól: 4.49 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 1-3 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 4-6 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 7-9 lat	
2024-03-10 niedziela	Śniadanie	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona, parzona 20 g Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 20 g Sałata zielona 10 g Mix sałat 5 g Kakao z mlekiem 150 ml (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona, parzona 20 g Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 30 g Sałata zielona 10 g Mix sałat 5 g Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona, parzona 20 g Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Mix sałat 5 g Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt
	II ŚN	Jogurt owocowy 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5l 1 szt		
	Obiad	Rosół z makaronem () 100 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ziemniaki () 100 g Sałata zielona 5 g Dramstik z kurczaka pieczony 120 g Brokuł gotowany* 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml	Rosół z makaronem () 200 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ziemniaki () 150 g Sałata zielona 5 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Sałata zielona 5 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD	Kasza manna z jabłkiem prażonym 150 g (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Sok jabłkowy 0,3L 1 szt		
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE.</u>) Południca premium- wędlina dr. średnio rozd. 20 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałatka z pomidorów (bez skórki) i koperku 30 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Południca premium- wędlina dr. średnio rozd. 20 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka z pomidorów (bez skórki) i koperku 30 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Południca premium- wędlina dr. średnio rozd. 20 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałatka z pomidorów (bez skórki) i koperku 50 g Sałata zielona 10 g
	PN	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (<u>MLE. GLU OW.</u>)		
		Wartość energetyczna: 1863.21 kcal; Białko ogółem: 79.30 g; Tłuszcz: 58.96 g; Kw. tł. nasy.: 21.50 g; Węglowodany ogółem: 255.11 g; W tym cukry: 157.04 g; Błonnik pok.: 14.19 g; Sól: 3.32 g;	Wartość energetyczna: 2396.40 kcal; Białko ogółem: 115.44 g; Tłuszcz: 78.72 g; Kw. tł. nasy.: 32.47 g; Węglowodany ogółem: 310.06 g; W tym cukry: 175.64 g; Błonnik pok.: 19.34 g; Sól: 4.52 g;	Wartość energetyczna: 2590.03 kcal; Białko ogółem: 123.01 g; Tłuszcz: 81.07 g; Kw. tł. nasy.: 32.92 g; Węglowodany ogółem: 347.64 g; W tym cukry: 178.96 g; Błonnik pok.: 23.32 g; Sól: 5.18 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 1-3 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 4-6 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 7-9 lat	
2024-03-11 poniedziałek	Śniadanie	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 10 g Pomidor 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 10 g Pomidor 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Banan 1szt. 1 szt
		II ŚN Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Mleko UHT częściowo odtt. 1,5% tł. 250 ml 1 szt		
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 100 g Mus z jabłek () z/c 100 g Jogurt owocowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* z/c 150 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 150 g Mus z jabłek () z/c 100 g Jogurt owocowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml
		PD Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u>)		
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 30 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 20 g Sałata zielona 10 g Rukola 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 30 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 20 g Sałata zielona 10 g Rukola 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 60 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Rukola 2 g
		PN Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5l 1 szt Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		
	Wartość energetyczna: 1698.98 kcal; Białko ogółem: 62.32 g; Tłuszcz: 34.42 g; Kw. tł. nasy.: 15.32 g; Węglowodany ogółem: 294.32 g; W tym cukry: 127.07 g; Błonnik pok.: 17.43 g; Sól: 2.63 g;	Wartość energetyczna: 2104.66 kcal; Białko ogółem: 71.16 g; Tłuszcz: 45.86 g; Kw. tł. nasy.: 22.00 g; Węglowodany ogółem: 362.60 g; W tym cukry: 143.17 g; Błonnik pok.: 20.44 g; Sól: 3.34 g;	Wartość energetyczna: 2342.71 kcal; Białko ogółem: 78.81 g; Tłuszcz: 50.07 g; Kw. tł. nasy.: 22.82 g; Węglowodany ogółem: 407.58 g; W tym cukry: 150.58 g; Błonnik pok.: 25.52 g; Sól: 3.76 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 1-3 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 4-6 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 7-9 lat	
2024-03-12 wtorek	Śniadanie	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 30 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 20 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 20 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 150 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JECZ.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 20 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 30 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JECZ.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JECZ.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 20 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	II ŚN	Serek homo owocowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt		
	Obiad	Jarzynowa z zacierką () 100 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL.</u>) Ziemniaki () 100 g Sałata zielona 5 g Filet z kurczaka pieczony 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy () 50 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml	Jarzynowa z zacierką () 200 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL.</u>) Ziemniaki () 150 g Sałata zielona 5 g Filet z kurczaka pieczony 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Sałata zielona 5 g Filet z kurczaka pieczony 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD	Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5l 1 szt Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (<u>MLE.</u>)	Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (<u>MLE.</u>) Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5l 1 szt	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 20 g Pomidor 20 g Sałata zielona 10 g Roszponka 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 20 g Pomidor 20 g Sałata zielona 10 g Roszponka 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 20 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Roszponka 2 g
	PN	Mleko UHT częściowo odtt. 1,5% tł. 250 ml 1 szt Rogal maślany 50g 1 szt (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>)	Rogal maślany 50g 1 szt (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>) Mleko UHT częściowo odtt. 1,5% tł. 250 ml 1 szt	Mleko UHT częściowo odtt. 1,5% tł. 250 ml 1 szt Rogal maślany 50g 1 szt (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 1684.58 kcal; Białko ogółem: 84.59 g; Tłuszcz: 38.32 g; Kw. tł. nasy.: 15.80 g; Węglowodany ogółem: 254.94 g; W tym cukry: 101.40 g; Błonnik pok.: 14.65 g; Sól: 3.58 g;	Wartość energetyczna: 2151.21 kcal; Białko ogółem: 104.51 g; Tłuszcz: 53.97 g; Kw. tł. nasy.: 23.49 g; Węglowodany ogółem: 320.33 g; W tym cukry: 124.40 g; Błonnik pok.: 22.51 g; Sól: 4.66 g;	Wartość energetyczna: 2346.49 kcal; Białko ogółem: 111.56 g; Tłuszcz: 55.83 g; Kw. tł. nasy.: 23.10 g; Węglowodany ogółem: 360.89 g; W tym cukry: 129.58 g; Błonnik pok.: 27.92 g; Sól: 5.34 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 1-3 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 4-6 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 7-9 lat
2024-03-13 środa	Śniadanie	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE</u>) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 150 ml (<u>MLE</u> <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u>)	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u>) Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u>) Banan 1szt. 1 szt
	II ŚN	Rogal maślany 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt		
	Obiad	Ziemiaczana () 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (<u>GLU</u> <u>JECZ</u>) Sałata zielona 5 g Pieczeń rzymska wieprzowa 60 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u>) Sos koperkowy * 30 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 150 ml	Ziemiaczana () 200 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU</u> <u>JECZ</u>) Sałata zielona 5 g Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u>) Sos koperkowy * 50 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemiaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU</u> <u>JECZ</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u>) Sałata zielona 5 g Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 150 ml Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5l 1 szt		
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE</u>) Poędwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 20 g (<u>SOJ</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>) Pomidor 20 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>) Poędwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 20 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 20 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>) Poędwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 20 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g
	PN	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u>) Sok pomarańczowy 0,3L 1 szt	Sok pomarańczowy 0,3L 1 szt Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u>)	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u>) Sok pomarańczowy 0,3L 1 szt
		Wartość energetyczna: 2027.11 kcal; Białko ogółem: 74.93 g; Tłuszcz: 42.51 g; Kw. tł. nasy.: 15.39 g; Węglowodany ogółem: 338.72 g; W tym cukry: 169.92 g; Błonnik pok.: 22.84 g; Sól: 3.77 g;	Wartość energetyczna: 2424.64 kcal; Białko ogółem: 87.04 g; Tłuszcz: 55.59 g; Kw. tł. nasy.: 22.80 g; Węglowodany ogółem: 398.08 g; W tym cukry: 184.56 g; Błonnik pok.: 26.16 g; Sól: 4.43 g;	Wartość energetyczna: 2727.25 kcal; Białko ogółem: 98.57 g; Tłuszcz: 62.09 g; Kw. tł. nasy.: 23.99 g; Węglowodany ogółem: 450.75 g; W tym cukry: 189.96 g; Błonnik pok.: 32.49 g; Sól: 5.32 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 1-3 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 4-6 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 7-9 lat
2024-03-14 czwartek	Śniadanie	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 20 g Salata zielona 10 g Kakao z mlekiem 150 ml (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 20 g Salata zielona 10 g Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	II ŚN	Sok przecierowy Kubuś 0.3l. 1 szt Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE. GLU JĘCZ.</u>)		
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami () 100 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Makaron 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Filet z indyka pieczony 50 g Sos własny () 50 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 50 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 150 ml Salata zielona 5 g	Szpinakowa z ziemniakami () 200 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Makaron 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Filet z indyka pieczony 70 g Sos własny () 50 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Filet z indyka pieczony 90 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Salata zielona 5 g
	PD	Serek homo owocowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5l 1 szt		
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ.</u>) Salatka z pomidorów (bez skórki) i koperku 30 g Salata zielona 10 g Roszponka 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ.</u>) Salatka z pomidorów (bez skórki) i koperku 30 g Salata zielona 10 g Roszponka 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>) Salatka z pomidorów (bez skórki) i koperku 50 g Salata zielona 10 g Roszponka 2 g
	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt		
	Wartość energetyczna: 1590.07 kcal; Białko ogółem: 82.41 g; Tłuszcz: 34.41 g; Kw. tł. nasy.: 14.21 g; Węglowodany ogółem: 246.86 g; W tym cukry: 91.77 g; Błonnik pok.: 11.44 g; Sól: 3.04 g;	Wartość energetyczna: 2072.33 kcal; Białko ogółem: 105.92 g; Tłuszcz: 48.82 g; Kw. tł. nasy.: 22.40 g; Węglowodany ogółem: 310.80 g; W tym cukry: 108.59 g; Błonnik pok.: 13.82 g; Sól: 3.79 g;	Wartość energetyczna: 2260.11 kcal; Białko ogółem: 112.95 g; Tłuszcz: 50.48 g; Kw. tł. nasy.: 22.00 g; Węglowodany ogółem: 347.74 g; W tym cukry: 110.14 g; Błonnik pok.: 16.45 g; Sól: 4.20 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 1-3 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 4-6 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 7-9 lat	
2024-03-15 piątek	Śniadanie	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem 150 ml (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt
		Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE. S02.</u>) Mleko UHT częściowo odtl. 1,5% tł. 250 ml 1 szt		
	Obiad	Krupnik jęczmienny () 100 ml (<u>MLE. SEL. GLU JEĆZ.</u>) Ziemniaki () 100 g Pulpet rybny (Miruna) 60 g (<u>GLU PSZ. JAJ. RYB.</u>) Sos koperkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Warzywa po grecku () 50 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 150 ml Sałata zielona 5 g	Krupnik jęczmienny (bez mleka) () 200 ml (<u>SEL. GLU JEĆZ.</u>) Ziemniaki () 150 g Ryba pieczona (Miruna) 70 g (<u>RYB.</u>) Sos koperkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Warzywa po grecku () 150 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Krupnik jęczmienny () 300 ml (<u>MLE. SEL. GLU JEĆZ.</u>) Ziemniaki () 200 g Ryba pieczona (Miruna) 90 g (<u>RYB.</u>) Sos koperkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g
		Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5l 1 szt		
	Kolaćja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z pomidorów (bez skórki) i koperku 30 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z pomidorów (bez skórki) i koperku Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z pomidorów (bez skórki) i koperku 50 g Sałata zielona 10 g
		Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Serek homo o smaku waniliowym tubka 120g 1 szt (<u>MLE.</u>)		
		Wartość energetyczna: 1818.68 kcal; Białko ogółem: 69.71 g; Tłuszcz: 40.92 g; Kw. tł. nasy.: 16.62 g; Węglowodany ogółem: 295.94 g; W tym cukry: 155.24 g; Błonnik pok.: 16.99 g; Sól: 3.13 g;	Wartość energetyczna: 2196.03 kcal; Białko ogółem: 82.22 g; Tłuszcz: 54.32 g; Kw. tł. nasy.: 23.59 g; Węglowodany ogółem: 350.67 g; W tym cukry: 177.81 g; Błonnik pok.: 23.69 g; Sól: 3.90 g;	Wartość energetyczna: 2473.33 kcal; Białko ogółem: 92.70 g; Tłuszcz: 62.96 g; Kw. tł. nasy.: 26.85 g; Węglowodany ogółem: 392.47 g; W tym cukry: 183.17 g; Błonnik pok.: 28.47 g; Sól: 4.65 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 1-3 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 4-6 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 7-9 lat	
2024-03-16 sobota	Śniadanie	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 5 g (MLE.) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona, parzona 20 g Serek naturalny Bieluch 30 g (MLE.) Pomidor 20 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 150 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona, parzona 20 g Serek naturalny Bieluch 30 g (MLE.) Pomidor 20 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona, parzona 20 g Serek naturalny Bieluch 30 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
		I i SN Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt		
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jaglana na sypko 100 g Potrawka drobiowa () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 50 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 150 ml Sałata zielona 5 g	Koperkowa z ziemniakami () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jaglana na sypko 150 g Potrawka drobiowa () 110 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 150 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jaglana na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g
		PD Banan 1szt. 1 szt Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt		
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 5 g (MLE.) Południca premium- wędlna dr. średnio rozd. 20 g (SOJ.) Twarożek 30 g (MLE.) Pasta warzywna () 50 g (SEL.) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Południca premium- wędlna dr. średnio rozd. 20 g (SOJ.) Twarożek 30 g (MLE.) Pasta warzywna () 50 g (SEL.) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Południca premium- wędlna dr. średnio rozd. 20 g (SOJ.) Twarożek 30 g (MLE.) Sałata zielona 10 g
		PN Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (MLE, GLU OW.)		
		Wartość energetyczna: 1651.60 kcal; Białko ogółem: 62.59 g; Tłuszcz: 37.49 g; Kw. tł. nasy.: 15.90 g; Węglowodany ogółem: 269.94 g; W tym cukry: 135.85 g; Błonnik pok.: 20.55 g; Sól: 3.05 g;	Wartość energetyczna: 2066.94 kcal; Białko ogółem: 74.05 g; Tłuszcz: 48.88 g; Kw. tł. nasy.: 22.70 g; Węglowodany ogółem: 339.18 g; W tym cukry: 159.40 g; Błonnik pok.: 25.84 g; Sól: 3.77 g;	Wartość energetyczna: 2277.35 kcal; Białko ogółem: 84.81 g; Tłuszcz: 49.19 g; Kw. tł. nasy.: 23.14 g; Węglowodany ogółem: 381.01 g; W tym cukry: 162.82 g; Błonnik pok.: 27.10 g; Sól: 4.15 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 1-3 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 4-6 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 7-9 lat
2024-03-17 niedziela	Śniadanie	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Twarożek z koperkiem 60 g (MLE.) Pomidor 20 g Salata zielona 10 g Kakao z mlekiem 150 ml (MLE.) Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Twarożek z koperkiem 30 g (MLE.) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.) Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Twarożek z koperkiem 30 g (MLE.) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.) Banan 1szt. 1 szt
	II ŚN	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE.) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt		
	Obiad	Pomidorowa z zacierką () 100 ml (GLU PSZ. JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki () 100 g Schab pieczony w rękawie 50 g Sos własny () 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 50 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 150 ml Salata zielona 5 g	Pomidorowa z zacierką () 200 ml (GLU PSZ. JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki () 150 g Schab pieczony w rękawie 70 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Pomidorowa z zacierką () 300 ml (GLU PSZ. JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki () 200 g Schab pieczony w rękawie 90 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Salata zielona 5 g
	PD	Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (MLE.) Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5l 1 szt		
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 5 g (MLE.) Serek homo. naturalny 30 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 60 g (SOJ.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Salata zielona 10 g Rukola 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 20 g (SOJ.) Serek homo. naturalny 30 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Salata zielona 10 g Rukola 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 30 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 30 g (SOJ.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Salata zielona 10 g Rukola 2 g
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.) Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5l 1 szt	Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5l 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.)	
	Wartość energetyczna: 1746.54 kcal; Białko ogółem: 78.99 g; Tłuszcz: 38.13 g; Kw. tł. nasy.: 15.18 g; Węglowodany ogółem: 277.21 g; W tym cukry: 136.81 g; Błonnik pok.: 19.72 g; Sól: 4.73 g;	Wartość energetyczna: 2149.83 kcal; Białko ogółem: 83.55 g; Tłuszcz: 53.58 g; Kw. tł. nasy.: 22.27 g; Węglowodany ogółem: 342.56 g; W tym cukry: 160.20 g; Błonnik pok.: 28.51 g; Sól: 4.77 g;	Wartość energetyczna: 2404.55 kcal; Białko ogółem: 97.83 g; Tłuszcz: 58.73 g; Kw. tł. nasy.: 23.10 g; Węglowodany ogółem: 383.17 g; W tym cukry: 165.39 g; Błonnik pok.: 33.61 g; Sól: 5.86 g;	

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,
SKO - Skorupiaki i pochodne,
JAJ - Jaja i pochodne,
RYB - Ryby i pochodne,
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,
SOJ - Soja i pochodne,
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,
SEL - Seler i pochodne,
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,
SO2 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
MCK - Mięczaki i pochodne,
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,
GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odż:

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