

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 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	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 1-3 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 4-6 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 7-9 lat	
2024-03-18 poniedziałek	Sniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wedz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Serek homo. naturalny 60 g (MLE) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Sałata zielona 10 g Banan 1szt. 1 szt Rukola 2 g	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wedz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Serek homo. naturalny 60 g (MLE) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Pomidor 50 g Banan 1szt. 1 szt Rukola 2 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wedz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Serek homo. naturalny 60 g (MLE) Kalaifor gotowany* 60 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) 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) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wedz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Serek homo. naturalny 100 g (MLE) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Sałata zielona 10 g Banan 1szt. 1 szt Rukola 2 g	Chleb Graham 20 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wedz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Serek homo. naturalny 30 g (MLE) Pomidor 30 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Banan 1szt. 1 szt Rukola 2 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 25 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wedz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 150 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Pomidor 20 g Serek homo. naturalny 30 g (MLE) Banan 1szt. 1 szt Rukola 2 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wedz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 150 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Pomidor 20 g Serek homo. naturalny 30 g (MLE) Banan 1szt. 1 szt Rukola 2 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wedz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Serek homo. naturalny 30 g (MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Banan 1szt. 1 szt Rukola 2 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wedz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Serek homo. naturalny 30 g (MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Banan 1szt. 1 szt Rukola 2 g
		II SN	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.)							
	Obiad	Dyniowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Naleśniki z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 250 g (GLU PSZ) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Naleśniki z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Naleśniki z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Naleśniki z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 150 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 100 g (GLU PSZ) Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Mus z jabłek () z/c 50 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 150 ml	Dyniowa z ziemniakami () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 150 g (GLU PSZ) Twaróg półtłusty 70 g (MLE) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Twaróg półtłusty 90 g (MLE) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
		PD	Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (MLE) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Pasta warzywna () 50 g (SEL) 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) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Pasta warzywna () 50 g (SEL) 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. 15 g (MLE) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Twarożek 60 g (MLE) Pasta warzywna () 60 g (SEL) Sałata zielona 10 g	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) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Pasta warzywna () 50 g (SEL) 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) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 20 g Pasta warzywna () 20 g (SEL) 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) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 20 g Pasta warzywna () 20 g (SEL) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 20 g Pasta warzywna () 30 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) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 20 g Pasta warzywna () 30 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) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 20 g Pasta warzywna () 50 g (SEL) Sałata zielona 10 g
		PN	Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt Rogal maślany 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE)	Rogal maślany 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE) 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 (GLU PSZ, JAJ, MLE)	Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt Rogal maślany 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE)	Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt Rogal maślany 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE)	Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt Rogal maślany 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE)	Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt Rogal maślany 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE)	Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt Rogal maślany 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE)
	Wartość energetyczna: 2805.42 kcal; Białko ogółem: 107.07 g; Tłuszcz: 75.12 g; Kw. tł. nasy.: 31.63 g; Węglowodany ogółem: 440.95 g; W tym cukry: 171.27 g; Błonnik pok.: 27.68 g; Sól: 6.14 g;	Wartość energetyczna: 2619.12 kcal; Białko ogółem: 105.65 g; Tłuszcz: 64.11 g; Kw. tł. nasy.: 29.85 g; Węglowodany ogółem: 419.20 g; W tym cukry: 146.25 g; Błonnik pok.: 24.07 g; Sól: 5.64 g;	Wartość energetyczna: 2873.36 kcal; Białko ogółem: 117.40 g; Tłuszcz: 64.36 g; Kw. tł. nasy.: 30.20 g; Węglowodany ogółem: 471.88 g; W tym cukry: 150.37 g; Błonnik pok.: 27.64 g; Sól: 6.15 g;	Wartość energetyczna: 3084.89 kcal; Białko ogółem: 118.17 g; Tłuszcz: 85.52 g; Kw. tł. nasy.: 37.54 g; Węglowodany ogółem: 477.92 g; W tym cukry: 172.08 g; Błonnik pok.: 31.30 g; Sól: 7.03 g;	Wartość energetyczna: 2409.36 kcal; Białko ogółem: 88.65 g; Tłuszcz: 61.16 g; Kw. tł. nasy.: 25.03 g; Węglowodany ogółem: 388.53 g; W tym cukry: 165.70 g; Błonnik pok.: 20.42 g; Sól: 4.10 g;	Wartość energetyczna: 2582.97 kcal; Białko ogółem: 95.98 g; Tłuszcz: 65.21 g; Kw. tł. nasy.: 25.57 g; Węglowodany ogółem: 418.07 g; W tym cukry: 171.17 g; Błonnik pok.: 26.12 g; Sól: 5.07 g;	Wartość energetyczna: 1694.83 kcal; Białko ogółem: 65.61 g; Tłuszcz: 40.30 g; Kw. tł. nasy.: 17.71 g; Węglowodany ogółem: 278.03 g; W tym cukry: 122.08 g; Błonnik pok.: 15.13 g; Sól: 3.05 g;	Wartość energetyczna: 2057.50 kcal; Białko ogółem: 76.87 g; Tłuszcz: 48.99 g; Kw. tł. nasy.: 22.37 g; Węglowodany ogółem: 339.49 g; W tym cukry: 140.58 g; Błonnik pok.: 19.09 g; Sól: 3.47 g;	Wartość energetyczna: 2317.67 kcal; Białko ogółem: 90.10 g; Tłuszcz: 53.41 g; Kw. tł. nasy.: 23.46 g; Węglowodany ogółem: 382.97 g; W tym cukry: 145.14 g; Błonnik pok.: 22.99 g; Sól: 4.60 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 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	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 1-3 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 4-6 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 7-9 lat
2024-03-19 wtorek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt (MLE) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem (l) 60 g (SEL) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 1 szt (MLE) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb Graham 20 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt (MLE) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona, parzona 20 g Sałata zielona 10 g Pomidor 20 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE) Jabłko pieczone 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) Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt (MLE) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona, parzona 20 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem 150 ml (MLE) Pomidor 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (MLE) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona, parzona 20 g Sałata zielona 10 g Pomidor 20 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (MLE) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona, parzona 20 g Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
		II SN Serek homo owocowy 150g 1 szt (MLE) Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5l 1 szt							
2024-03-19 wtorek	Obiad	Brokułowa z ziemniakami (l) 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza bulgur 200 g (GLU PSZ) Szynka wieprzowa pieczona 90 g Sos meksykański 100 g (GLU PSZ, SEL) Surówka z kapusty białej z olejem (l) 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (l) 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Brokułowa z ziemniakami (l) 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza bulgur 200 g (GLU PSZ) Szynka wieprzowa pieczona 90 g Sos własny (l) 100 ml (GLU PSZ, SEL) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (l) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Brokułowa z ziemniakami (l) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza bulgur 200 g (GLU PSZ) Klopsik wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny (l) 100 ml (GLU PSZ, SEL) Marchew gotowana z olejem (l) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Brokułowa z ziemniakami (l) 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza bulgur 200 g (GLU PSZ) Szynka wieprzowa pieczona 110 g Sos meksykański 100 g (GLU PSZ) Surówka z kapusty białej z olejem (l) 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (l) 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Brokułowa z ziemniakami (l) 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza bulgur 200 g (GLU PSZ) Szynka wieprzowa pieczona 90 g Sos meksykański 50 g (GLU PSZ) Surówka z kapusty białej z olejem (l) 80 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (l) 80 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Brokułowa z ziemniakami (l) 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza bulgur 200 g (GLU PSZ) Szynka wieprzowa pieczona 90 g Sos meksykański 100 g (GLU PSZ, SEL) Surówka z kapusty białej z olejem (l) 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (l) 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Brokułowa z ziemniakami (l) 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza bulgur 100 g (GLU PSZ) Szynka wieprzowa pieczona 90 g Sos własny (l) 50 ml (GLU PSZ, SEL) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (l) 50 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 150 ml Sałata zielona 5 g	Brokułowa z ziemniakami (l) 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza bulgur 200 g (GLU PSZ) Szynka wieprzowa pieczona 90 g Sos własny (l) 50 ml (GLU PSZ, SEL) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (l) 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g
		PD Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml Mleko UHT częściowo odt. 1,5% tł. 250 ml 1 szt							
2024-03-19 wtorek	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) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt (MLE) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Papryka świeża 50 g Mix sałat 5 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) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt (MLE) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Mix sałat 5 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt (MLE) Dżem 25 g 1 szt Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 60 g Sałata zielona 10 g Papryka świeża 50 g Mix sałat 5 g	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. 15 g (MLE) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt (MLE) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Papryka świeża 50 g Mix sałat 5 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) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt (MLE) Dżem 25 g 1 szt Papryka świeża 20 g Sałata zielona 10 g Mix sałat 5 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) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt (MLE) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Papryka świeża 50 g Mix sałat 5 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt (MLE) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 20 g Mix sałat 5 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) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt (MLE) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 20 g Mix sałat 5 g
		PN Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Sok pomarańczowy 0,3L 1 szt							
		Wartość energetyczna: 2909,37 kcal; Białko ogółem: 120,48 g; Tłuszcz: 92,61 g; Kw. tł. nasy.: 44,46 g; Węglowodany ogółem: 406,22 g; W tym cukry: 147,66 g; Błonnik pok.: 24,98 g; Sól: 6,72 g;	Wartość energetyczna: 3125,02 kcal; Białko ogółem: 126,40 g; Tłuszcz: 93,92 g; Kw. tł. nasy.: 42,99 g; Węglowodany ogółem: 411,05 g; W tym cukry: 148,21 g; Błonnik pok.: 18,95 g; Sól: 5,32 g;	Wartość energetyczna: 3125,30 kcal; Białko ogółem: 128,91 g; Tłuszcz: 94,02 g; Kw. tł. nasy.: 44,14 g; Węglowodany ogółem: 451,79 g; W tym cukry: 141,01 g; Błonnik pok.: 28,69 g; Sól: 6,83 g;	Wartość energetyczna: 3230,22 kcal; Białko ogółem: 136,07 g; Tłuszcz: 107,72 g; Kw. tł. nasy.: 49,06 g; Węglowodany ogółem: 438,34 g; W tym cukry: 148,20 g; Błonnik pok.: 28,00 g; Sól: 8,22 g;	Wartość energetyczna: 2506,17 kcal; Białko ogółem: 107,20 g; Tłuszcz: 79,61 g; Kw. tł. nasy.: 37,86 g; Węglowodany ogółem: 344,56 g; W tym cukry: 140,39 g; Błonnik pok.: 17,63 g; Sól: 4,90 g;	Wartość energetyczna: 2682,33 kcal; Białko ogółem: 112,73 g; Tłuszcz: 82,46 g; Kw. tł. nasy.: 38,20 g; Węglowodany ogółem: 379,00 g; W tym cukry: 147,53 g; Błonnik pok.: 22,85 g; Sól: 5,52 g;	Wartość energetyczna: 1812,02 kcal; Białko ogółem: 82,16 g; Tłuszcz: 48,12 g; Kw. tł. nasy.: 26,10 g; Węglowodany ogółem: 265,35 g; W tym cukry: 116,73 g; Błonnik pok.: 9,21 g; Sól: 2,81 g;	Wartość energetyczna: 2425,19 kcal; Białko ogółem: 107,60 g; Tłuszcz: 68,96 g; Kw. tł. nasy.: 34,89 g; Węglowodany ogółem: 346,34 g; W tym cukry: 140,07 g; Błonnik pok.: 14,10 g; Sól: 3,84 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 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	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 1-3 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 4-6 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 7-9 lat								
2024-03-20 środa	Sniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ) Serek naturalny Bieluch 60 g (MLE) Banana 1szt. 1 szt Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kakao z makiem 250 ml (MLE)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLUPSZ) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ) Serek naturalny Bieluch 60 g (MLE) Banana 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Kakao z makiem 250 ml (MLE) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ) Serek naturalny Bieluch 60 g (MLE) Banana 1szt. 1 szt Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 60 g (SEL)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ) Serek naturalny Bieluch 60 g (MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Banana 1szt. 1 szt Kakao z makiem 250 ml (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 20 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ) Serek naturalny Bieluch 30 g (MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Kakao z makiem 180 ml (MLE) Banana 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) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ) Serek naturalny Bieluch 30 g (MLE) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kakao z makiem 150 ml (MLE) Banana 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLUPSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ) Serek naturalny Bieluch 30 g (MLE) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kakao z makiem 250 ml (MLE) Banana 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ) Serek naturalny Bieluch 30 g (MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Kakao z makiem 180 ml (MLE) Banana 1szt. 1 szt								
		Mleko UHT częściowo odt. 1,5% tł. 250 ml 1 szt Drożdżówka mini 50g 50 g (GLUPSZ, JAJ)															
2024-03-20 środa	Obiad	Pieczarkowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g (SEL) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Pieczarkowa z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g (SEL) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Pieczarkowa z makaronem () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 150 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z selera i jabłka z olejem () 80 g (SEL) Marchew gotowana z olejem () 80 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Pieczarkowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Dramstik z kurczaka pieczony 120 g Surówka z selera i jabłka z olejem () 80 g (SEL) Marchew gotowana z olejem () 80 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Jarzynowa z makaronem dieta () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 100 g Dramstik z kurczaka pieczony 120 g Marchew gotowana z olejem () 50 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 150 ml Sałata zielona 5 g	Jarzynowa z makaronem dieta () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 150 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g								
		Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (MLE) Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt		Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (MLE) Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt		Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (MLE) Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt											
2024-03-20 środa	Kolejka	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) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Pomidor 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 drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Pomidor 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. 15 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Twaróg półtłusty 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. 15 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Pomidor 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) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Twaróg półtłusty 30 g (MLE) Ogórek kiszony 20 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) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Twaróg półtłusty 30 g (MLE) Pomidor 20 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 drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Twaróg półtłusty 30 g (MLE) Pomidor 20 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 drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Twaróg półtłusty 30 g (MLE) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g								
		Sok pomarańczowy 0,3l 1 szt Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (MLE, GLU OW.)		Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt Sok pomarańczowy 0,3l 1 szt		Sok pomarańczowy 0,3l 1 szt Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (MLE, GLU OW.)			Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt Sok pomarańczowy 0,3l 1 szt		Sok pomarańczowy 0,3l 1 szt Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (MLE, GLU OW.)						
Wartość energetyczna: 2990.32 kcal; Białko ogółem: 143.74 g; Tłuszcz: 101.02 g; Kw. tł. nasy.: 42.04 g; Węglowodany ogółem: 389.20 g; W tym cukry: 168.61 g; Błonnik pok.: 31.64 g; Sól: 7.31 g;		Wartość energetyczna: 3010.45 kcal; Białko ogółem: 144.14 g; Tłuszcz: 100.08 g; Kw. tł. nasy.: 41.84 g; Węglowodany ogółem: 393.68 g; W tym cukry: 172.31 g; Błonnik pok.: 25.69 g; Sól: 6.92 g;		Wartość energetyczna: 2944.82 kcal; Białko ogółem: 115.43 g; Tłuszcz: 82.01 g; Kw. tł. nasy.: 33.95 g; Węglowodany ogółem: 450.60 g; W tym cukry: 174.43 g; Błonnik pok.: 32.83 g; Sól: 7.91 g;		Wartość energetyczna: 3176.43 kcal; Białko ogółem: 150.01 g; Tłuszcz: 103.01 g; Kw. tł. nasy.: 42.82 g; Węglowodany ogółem: 426.26 g; W tym cukry: 175.27 g; Błonnik pok.: 34.42 g; Sól: 8.08 g;		Wartość energetyczna: 2432.52 kcal; Białko ogółem: 115.81 g; Tłuszcz: 82.46 g; Kw. tł. nasy.: 32.53 g; Węglowodany ogółem: 315.54 g; W tym cukry: 156.88 g; Błonnik pok.: 23.74 g; Sól: 5.20 g;		Wartość energetyczna: 2626.57 kcal; Białko ogółem: 122.49 g; Tłuszcz: 84.60 g; Kw. tł. nasy.: 33.46 g; Węglowodany ogółem: 354.09 g; W tym cukry: 141.21 g; Błonnik pok.: 27.16 g; Sól: 5.39 g;		Wartość energetyczna: 1922.04 kcal; Białko ogółem: 83.10 g; Tłuszcz: 65.35 g; Kw. tł. nasy.: 25.09 g; Węglowodany ogółem: 253.49 g; W tym cukry: 164.82 g; Błonnik pok.: 11.78 g; Sól: 3.35 g;		Wartość energetyczna: 2475.15 kcal; Białko ogółem: 117.49 g; Tłuszcz: 82.67 g; Kw. tł. nasy.: 33.14 g; Węglowodany ogółem: 322.28 g; W tym cukry: 164.80 g; Błonnik pok.: 19.68 g; Sól: 4.73 g;		Wartość energetyczna: 2585.63 kcal; Białko ogółem: 120.01 g; Tłuszcz: 82.33 g; Kw. tł. nasy.: 32.50 g; Węglowodany ogółem: 349.75 g; W tym cukry: 161.40 g; Błonnik pok.: 22.27 g; Sól: 5.15 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 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	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 1-3 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 4-6 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 7-9 lat
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Ser topiony 50 g (MLE.) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej 40 g Pomidor 50 g Papryka świeża 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej 40 g Marchew gotowana z olejem () 60 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej 40 g Marchew gotowana z olejem () 60 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) Banan 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Ser topiony 50 g (MLE.) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej 40 g Papryka świeża 50 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) Sałata zielona 10 g 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 topiony 25 g (MLE.) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej 20 g Papryka świeża 20 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) 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 topiony 25 g (MLE.) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej 20 g Kawa zbożowa z makiem z/c 150 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) Sałata zielona 10 g Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 5 g (MLE.) Serek homo. naturalny 30 g (MLE.) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej 20 g Pomidor 20 g Kawa zbożowa z makiem z/c 150 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) Sałata zielona 10 g Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 30 g (MLE.) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej 20 g Pomidor 30 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 30 g (MLE.) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej 20 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) Banan 1szt. 1 szt
	II SN	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE.) Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE.) Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE.) Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE.) Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE.) Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE.) Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt
Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 290 g (SEL, GLU JEJCZ.) Sos pomidorowy 130 ml (GLU PSZ) Brokuł gotowany* 100 g Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 290 g (SEL, GLU JEJCZ.) Sos pomidorowy 150 ml (GLU PSZ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g (SEL, GLU JEJCZ.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 360 g (SEL, GLU JEJCZ.) Sos pomidorowy 130 ml (GLU PSZ) Brokuł gotowany* 100 g Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Barszcz biały z ziemniakami () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 220 g (SEL, GLU JEJCZ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ) Surówka wielowarzywna z olejem () 80 g (SEL.) Brokuł gotowany* 80 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 290 g (SEL, GLU JEJCZ.) Sos pomidorowy 130 ml (GLU PSZ) Brokuł gotowany* 80 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 150 ml Sałata zielona 5 g	Ziemniaczana () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 150 g (SEL, GLU JEJCZ.) Sos pomidorowy 60 ml (GLU PSZ) Brokuł gotowany* 80 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 150 ml Sałata zielona 5 g	Ziemniaczana () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 220 g (SEL, GLU JEJCZ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 290 g (SEL, GLU JEJCZ.) Sos pomidorowy 130 ml (GLU PSZ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g
	PD	Kasza manna z jabłkiem prażonym 200 g (GLU PSZ, MLE.) Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 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.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Pomidor 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 Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 60 g (SEL.) 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. 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 60 g (SEL.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	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. 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Pomidor 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.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Pomidor 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.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 40 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 Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Pomidor 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 Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Pomidor 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 Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 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
	Wartość energetyczna: 2622.26 kcal; Białko ogółem: 103.38 g; Tłuszcz: 79.23 g; Kw. tł. nasy.: 39.49 g; Węglowodany ogółem: 388.32 g; W tym cukry: 172.34 g; Błonnik pok.: 32.80 g; Sól: 8.25 g;	Wartość energetyczna: 2540.13 kcal; Białko ogółem: 108.53 g; Tłuszcz: 64.30 g; Kw. tł. nasy.: 30.60 g; Węglowodany ogółem: 394.23 g; W tym cukry: 168.04 g; Błonnik pok.: 27.46 g; Sól: 6.34 g;	Wartość energetyczna: 2826.95 kcal; Białko ogółem: 119.18 g; Tłuszcz: 73.33 g; Kw. tł. nasy.: 31.97 g; Węglowodany ogółem: 439.09 g; W tym cukry: 171.83 g; Błonnik pok.: 35.17 g; Sól: 7.44 g;	Wartość energetyczna: 2871.68 kcal; Białko ogółem: 113.24 g; Tłuszcz: 83.85 g; Kw. tł. nasy.: 40.53 g; Węglowodany ogółem: 432.86 g; W tym cukry: 174.15 g; Błonnik pok.: 37.88 g; Sól: 9.16 g;	Wartość energetyczna: 2022.36 kcal; Białko ogółem: 113.70 g; Tłuszcz: 55.88 g; Kw. tł. nasy.: 27.16 g; Węglowodany ogółem: 359.50 g; W tym cukry: 165.06 g; Błonnik pok.: 24.42 g; Sól: 5.09 g;	Wartość energetyczna: 2268.86 kcal; Białko ogółem: 83.63 g; Tłuszcz: 61.23 g; Kw. tł. nasy.: 28.32 g; Węglowodany ogółem: 259.07 g; W tym cukry: 143.33 g; Błonnik pok.: 15.17 g; Sól: 3.18 g;	Wartość energetyczna: 1560.94 kcal; Białko ogółem: 63.05 g; Tłuszcz: 33.22 g; Kw. tł. nasy.: 15.20 g; Węglowodany ogółem: 259.07 g; W tym cukry: 143.33 g; Błonnik pok.: 15.17 g; Sól: 3.18 g;	Wartość energetyczna: 1969.76 kcal; Białko ogółem: 76.33 g; Tłuszcz: 47.53 g; Kw. tł. nasy.: 22.56 g; Węglowodany ogółem: 318.67 g; W tym cukry: 161.74 g; Błonnik pok.: 21.22 g; Sól: 4.02 g;	Wartość energetyczna: 2213.37 kcal; Białko ogółem: 86.81 g; Tłuszcz: 52.22 g; Kw. tł. nasy.: 23.47 g; Węglowodany ogółem: 361.19 g; W tym cukry: 166.14 g; Błonnik pok.: 26.48 g; Sól: 4.71 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 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	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 1-3 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 4-6 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 7-9 lat	
2024-03-22 piątek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Dżem 50 g Ser żółty 40 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kakao z makiem 250 ml (MLE)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Dżem 50 g Serek naturalny Bieluch 60 g (MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kakao z makiem 250 ml (MLE)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Dżem 50 g Serek naturalny Bieluch 60 g (MLE) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Marchew gotowana z olejem () 60 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Dżem 50 g Ser żółty 40 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Kakao z makiem 250 ml (MLE)	Chleb Graham 20 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Dżem 25 g Ser żółty 20 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 10 g Kakao z makiem 250 ml (MLE) Pomidor 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 25 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Dżem 25 g Ser żółty 20 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 10 g Kakao z makiem 250 ml (MLE)	Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Dżem 25 g Serek naturalny Bieluch 100 g (MLE) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Kakao z makiem 250 ml (MLE)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Dżem 25 g Serek naturalny Bieluch 100 g (MLE) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Kakao z makiem 250 ml (MLE) Pomidor 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Dżem 25 g Serek naturalny Bieluch 100 g (MLE) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Kakao z makiem 250 ml (MLE) Pomidor 50 g
		Mleko UHT częściowo odt. 1,5% tł. 250 ml 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.)								
2024-03-22 piątek	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Sałata zielona 5 g Ryba smażona (Miruna) 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Miruna) 90 g (RYB.) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba smażona (Miruna) 90 g (RYB.) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba smażona (Miruna) 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Szpinakowa z zacierką () 200 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 150 g Ryba pieczona (Miruna) 70 g (RYB.) Sos koperkowy * 50 ml (GLU PSZ, MLE.) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 80 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 80 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Szpinakowa z zacierką () 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba smażona (Miruna) 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Szpinakowa z zacierką () 200 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 150 g Ryba pieczona (Miruna) 70 g (RYB.) Sos koperkowy * 50 ml (GLU PSZ, MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Szpinakowa z zacierką () 200 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Miruna) 90 g (RYB.) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Szpinakowa z zacierką () 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Miruna) 90 g (RYB.) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g
		Serek homo owocowy 150g 1 szt (MLE) Sok jabłkowy 0,3L 1 szt								
2024-03-22 piątek	Kolejka	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) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Twarożek 60 g (MLE) Pomidor 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) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Twarożek 60 g (MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Polewica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Twarożek 60 g (MLE) Marchew gotowana z olejem () 60 g	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. 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Twarożek 60 g (MLE) Pomidor 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) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Twarożek 30 g (MLE) Pomidor 20 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) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Twarożek 30 g (MLE) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Twarożek 30 g (MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor 20 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) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Twarożek 30 g (MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor 20 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) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Twarożek 30 g (MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g
		Mleko UHT częściowo odt. 1,5% tł. 250 ml 1 szt Rogal maślany 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)							Rogal maślany 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Mleko UHT częściowo odt. 1,5% tł. 250 ml 1 szt	
		Wartość energetyczna: 3178.12 kcal; Białko ogółem: 134.81 g; Tłuszcz: 103.88 g; Kw. tł. nasy.: 41.57 g; Węglowodany ogółem: 438.79 g; W tym cukry: 148.56 g; Błonnik pok.: 31.07 g; Sól: 7.05 g;	Wartość energetyczna: 2979.05 kcal; Białko ogółem: 126.11 g; Tłuszcz: 88.03 g; Kw. tł. nasy.: 35.83 g; Węglowodany ogółem: 432.46 g; W tym cukry: 149.62 g; Błonnik pok.: 28.36 g; Sól: 5.69 g;	Wartość energetyczna: 3151.41 kcal; Białko ogółem: 129.19 g; Tłuszcz: 87.04 g; Kw. tł. nasy.: 34.12 g; Węglowodany ogółem: 476.00 g; W tym cukry: 152.17 g; Błonnik pok.: 34.18 g; Sól: 7.39 g;	Wartość energetyczna: 3314.27 kcal; Białko ogółem: 139.33 g; Tłuszcz: 104.88 g; Kw. tł. nasy.: 41.76 g; Węglowodany ogółem: 467.37 g; W tym cukry: 148.98 g; Błonnik pok.: 33.80 g; Sól: 7.81 g;	Wartość energetyczna: 2360.64 kcal; Białko ogółem: 102.32 g; Tłuszcz: 68.78 g; Kw. tł. nasy.: 29.34 g; Węglowodany ogółem: 342.43 g; W tym cukry: 133.47 g; Błonnik pok.: 22.40 g; Sól: 4.75 g;	Wartość energetyczna: 2830.80 kcal; Białko ogółem: 120.87 g; Tłuszcz: 87.63 g; Kw. tł. nasy.: 30.98 g; Węglowodany ogółem: 401.03 g; W tym cukry: 138.16 g; Błonnik pok.: 28.74 g; Sól: 5.90 g;	Wartość energetyczna: 2126.42 kcal; Białko ogółem: 101.10 g; Tłuszcz: 62.06 g; Kw. tł. nasy.: 24.24 g; Węglowodany ogółem: 295.82 g; W tym cukry: 110.49 g; Błonnik pok.: 13.56 g; Sól: 3.11 g;	Wartość energetyczna: 2517.80 kcal; Białko ogółem: 110.65 g; Tłuszcz: 77.61 g; Kw. tł. nasy.: 30.97 g; Węglowodany ogółem: 352.78 g; W tym cukry: 133.27 g; Błonnik pok.: 21.69 g; Sól: 4.26 g;	Wartość energetyczna: 2767.56 kcal; Białko ogółem: 121.74 g; Tłuszcz: 82.77 g; Kw. tł. nasy.: 31.41 g; Węglowodany ogółem: 395.31 g; W tym cukry: 138.67 g; Błonnik pok.: 27.26 g; Sól: 5.20 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 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	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 1-3 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 4-6 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 7-9 lat	
2024-03-23 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) Roszponka 2 g Banan 1szt. 1 szt Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE) Marchew gotowana z olejem l 200 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) Banan 1szt. 1 szt Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE) Marchew gotowana z olejem l 200 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) Banan 1szt. 1 szt Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) Roszponka 2 g Banan 1szt. 1 szt Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 20 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE) Pomidor 20 g Roszponka 2 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) Banan 1szt. 1 szt Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 25 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE) Pomidor 20 g Roszponka 2 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE) Pomidor 20 g Roszponka 2 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 150 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) Banan 1szt. 1 szt Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE) Pomidor 20 g Roszponka 2 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) Banan 1szt. 1 szt Salata zielona 10 g	
		II SN Biskopki 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JEJCZ.) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt								
	Obiad	Koperkowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Koperkowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Koperkowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Pulpet wieprzowy 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Koperkowa z ryżem () 200 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 150 g Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Pulpet wieprzowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 80 g Brokuł gotowany* 80 g Salata zielona 5 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Salata zielona 5 g Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.)	Koperkowa z ryżem () 200 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 150 g Pulpet wieprzowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Salata zielona 5 g Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.)	Koperkowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Salata zielona 5 g Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.)	
		PD Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (MLE) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Poledwica wędzarska - Schab wieprz. wędz. parz. 40 g Ogórek kiszony 50 g Salata 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) Poledwica wędzarska - Schab wieprz. wędz. parz. 40 g Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Salatka z pomidorów (bez skórki) i koperku (bez soli) 50 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Poledwica wędzarska - Schab wieprz. wędz. parz. 40 g Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 60 g (SEL.) Salata zielona 10 g	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. 15 g (MLE) Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Poledwica wędzarska - Schab wieprz. wędz. parz. 40 g Ogórek kiszony 50 g Salata 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) Twaróg półtłusty 30 g (MLE) Poledwica wędzarska - Schab wieprz. wędz. parz. 20 g Ogórek kiszony 20 g Salata 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) Twaróg półtłusty 30 g (MLE) Poledwica wędzarska - Schab wieprz. wędz. parz. 20 g Ogórek kiszony 20 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Poledwica wędzarska - Schab wieprz. wędz. parz. 20 g Twaróg półtłusty 30 g (MLE) Salatka z pomidorów (bez skórki) i koperku 30 g Salata 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) Poledwica wędzarska - Schab wieprz. wędz. parz. 20 g Twaróg półtłusty 30 g (MLE) Salatka z pomidorów (bez skórki) i koperku 30 g Salata zielona 10 g	
		PN Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE.) Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt								
		Wartość energetyczna: 2554,50 kcal; Białko ogółem: 110,86 g; Tłuszcz: 73,43 g; Kw. tł. nasy.: 33,99 g; Węglowodany ogółem: 381,09 g; W tym cukry: 164,81 g; Błonnik pok.: 30,84 g; Sól: 8,28 g;	Wartość energetyczna: 2580,18 kcal; Białko ogółem: 114,86 g; Tłuszcz: 73,20 g; Kw. tł. nasy.: 33,86 g; Węglowodany ogółem: 381,55 g; W tym cukry: 162,55 g; Błonnik pok.: 25,39 g; Sól: 6,78 g;	Wartość energetyczna: 2927,98 kcal; Białko ogółem: 122,76 g; Tłuszcz: 83,98 g; Kw. tł. nasy.: 35,41 g; Węglowodany ogółem: 443,31 g; W tym cukry: 178,25 g; Błonnik pok.: 38,54 g; Sól: 8,40 g;	Wartość energetyczna: 2818,96 kcal; Białko ogółem: 121,70 g; Tłuszcz: 81,18 g; Kw. tł. nasy.: 36,49 g; Węglowodany ogółem: 420,37 g; W tym cukry: 171,48 g; Błonnik pok.: 33,58 g; Sól: 9,20 g;	Wartość energetyczna: 2064,46 kcal; Białko ogółem: 87,10 g; Tłuszcz: 58,03 g; Kw. tł. nasy.: 25,89 g; Węglowodany ogółem: 352,78 g; W tym cukry: 159,97 g; Błonnik pok.: 24,07 g; Sól: 5,97 g;	Wartość energetyczna: 2314,53 kcal; Białko ogółem: 96,90 g; Tłuszcz: 65,20 g; Kw. tł. nasy.: 27,82 g; Węglowodany ogółem: 352,78 g; W tym cukry: 163,58 g; Błonnik pok.: 28,52 g; Sól: 7,29 g;	Wartość energetyczna: 1647,55 kcal; Białko ogółem: 72,81 g; Tłuszcz: 42,49 g; Kw. tł. nasy.: 17,93 g; Węglowodany ogółem: 254,63 g; W tym cukry: 140,02 g; Błonnik pok.: 15,17 g; Sól: 4,30 g;	Wartość energetyczna: 2067,15 kcal; Białko ogółem: 89,43 g; Tłuszcz: 57,47 g; Kw. tł. nasy.: 25,77 g; Węglowodany ogółem: 311,67 g; W tym cukry: 157,23 g; Błonnik pok.: 20,42 g; Sól: 5,28 g;	Wartość energetyczna: 2245,07 kcal; Białko ogółem: 98,45 g; Tłuszcz: 61,66 g; Kw. tł. nasy.: 26,75 g; Węglowodany ogółem: 339,60 g; W tym cukry: 160,68 g; Błonnik pok.: 24,13 g; Sól: 5,83 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 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	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 1-3 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 4-6 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 7-9 lat	
2024-03-24, niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek 60 g (MLE) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLUPSZ) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek 60 g (MLE) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek 60 g (MLE) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt	Kakao z mlekiem 250 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 20 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Twarożek 30 g (MLE) Pomidor 30 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 25 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Twarożek 30 g (MLE) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Twarożek 30 g (MLE) Pomidor 20 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem 150 ml (MLE) Jabłko pieczone 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 30 g (MLE) Pomidor 20 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE) Jabłko pieczone 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 30 g (MLE) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
		Serek homo owocowy 150g 1 szt (MLE) Sok pomarańczowy 0,3L 1 szt								
	Obiad	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surowka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Budyń z udzka kurczaka 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surowka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Rosół z makaronem () 200 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 150 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surowka z kapusty pekińskiej z olejem () 80 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 80 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surowka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Rosół z makaronem () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 100 g Dramstlik z kurczaka pieczony 120 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 50 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 150 ml Sałata zielona 5 g	Rosół z makaronem () 200 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 150 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g
		Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 150 ml Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt		Chrupki kukurydziane 20 g Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt		Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 150 ml Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt				
	Kolejca	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) Ser żółty 40 g (MLE) Poledwica wędzarska - Schab wieprz. wędz. parz. 40 g Pomidor 50 g Mix sałat 5 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) Serek homo. naturalny 60 g (MLE) Poledwica wędzarska - Schab wieprz. wędz. parz. 40 g Pomidor 50 g Mix sałat 5 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. 15 g (MLE) Poledwica wędzarska - Schab wieprz. wędz. parz. 40 g Serek homo. naturalny 60 g (MLE) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 60 g (SEL.)	Pomidor 50 g 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. 15 g (MLE) Ser żółty 40 g (MLE) Poledwica wędzarska - Schab wieprz. wędz. parz. 40 g Mix sałat 5 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) Ser żółty 20 g (MLE) Poledwica wędzarska - Schab wieprz. wędz. parz. 20 g Pomidor 50 g Mix sałat 5 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Serek homo. naturalny 30 g (MLE) Poledwica wędzarska - Schab wieprz. wędz. parz. 20 g Mix sałat 5 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Pomidor 50 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) Serek homo. naturalny 30 g (MLE) Poledwica wędzarska - Schab wieprz. wędz. parz. 20 g Pomidor 20 g Mix sałat 5 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) Poledwica wędzarska - Schab wieprz. wędz. parz. 20 g Serek homo. naturalny 30 g (MLE) Mix sałat 5 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	
		Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt		Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt		Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt		Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt		Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt
	PN	Wartość energetyczna: 2990,60 kcal; Białko ogółem: 157,28 g; Tłuszcz: 106,73 g; Kw. tł. nasy.: 46,23 g; Węglowodany ogółem: 364,02 g; W tym cukry: 143,12 g; Błonnik pok.: 28,30 g; Sól: 7,61 g;	Wartość energetyczna: 2985,62 kcal; Białko ogółem: 158,03 g; Tłuszcz: 98,56 g; Kw. tł. nasy.: 38,34 g; Węglowodany ogółem: 379,27 g; W tym cukry: 148,94 g; Błonnik pok.: 27,23 g; Sól: 6,51 g;	Wartość energetyczna: 2863,11 kcal; Białko ogółem: 132,46 g; Tłuszcz: 75,35 g; Kw. tł. nasy.: 30,33 g; Węglowodany ogółem: 430,76 g; W tym cukry: 131,59 g; Błonnik pok.: 34,86 g; Sól: 7,64 g;	Wartość energetyczna: 3159,89 kcal; Białko ogółem: 162,43 g; Tłuszcz: 111,01 g; Kw. tł. nasy.: 47,43 g; Węglowodany ogółem: 393,03 g; W tym cukry: 143,49 g; Błonnik pok.: 31,03 g; Sól: 8,39 g;	Wartość energetyczna: 2440,99 kcal; Białko ogółem: 128,55 g; Tłuszcz: 85,94 g; Kw. tł. nasy.: 34,59 g; Węglowodany ogółem: 298,33 g; W tym cukry: 138,65 g; Błonnik pok.: 21,46 g; Sól: 4,97 g;	Wartość energetyczna: 2632,75 kcal; Białko ogółem: 134,90 g; Tłuszcz: 89,16 g; Kw. tł. nasy.: 35,11 g; Węglowodany ogółem: 335,05 g; W tym cukry: 141,80 g; Błonnik pok.: 26,17 g; Sól: 5,67 g;	Wartość energetyczna: 1845,64 kcal; Białko ogółem: 93,58 g; Tłuszcz: 57,21 g; Kw. tł. nasy.: 19,35 g; Węglowodany ogółem: 244,62 g; W tym cukry: 119,16 g; Błonnik pok.: 12,63 g; Sól: 3,07 g;	Wartość energetyczna: 2445,85 kcal; Białko ogółem: 129,00 g; Tłuszcz: 81,97 g; Kw. tł. nasy.: 30,64 g; Węglowodany ogółem: 307,63 g; W tym cukry: 142,54 g; Błonnik pok.: 21,16 g; Sól: 4,48 g;	Wartość energetyczna: 2660,11 kcal; Białko ogółem: 135,87 g; Tłuszcz: 86,14 g; Kw. tł. nasy.: 31,19 g; Węglowodany ogółem: 347,60 g; W tym cukry: 147,08 g; Błonnik pok.: 26,33 g; Sól: 5,22 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 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	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 1-3 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 4-6 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 7-9 lat
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Twarożek 60 g (MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Banan 1 szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Twarożek 60 g (MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Banan 1 szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Twarożek 60 g (MLE) Marchew gotowana z olejem 60 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Banan 1 szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Twarożek 60 g (MLE) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Banan 1 szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 20 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona, parzona 20 g Twarożek 30 g (MLE) Pomidor 20 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Banan 1 szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 25 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona, parzona 20 g Twarożek 30 g (MLE) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Banan 1 szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona, parzona 20 g Twarożek 30 g (MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor 20 g Kawa zbożowa z makiem z/c 150 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Banan 1 szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona, parzona 20 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Pomidor 20 g Twarożek 60 g (MLE) Banan 1 szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona, parzona 20 g Twarożek 30 g (MLE) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Banan 1 szt. 1 szt
	II SN	Serek homo owocowy 150g 1 szt (MLE) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt							
Obiad	Ogórkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g (JAJ, GOR) Kalaflor gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ) Kalaflor gotowany* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g Pulpet drobiowy 120 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g Pulpet drobiowy 120 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g (JAJ, GOR) Kalaflor gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Ogórkowa z ziemniakami () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko 150 g Pulpet drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pomidorowy 50 ml (GLU PSZ) Kalaflor gotowany* 80 g Surówka wykwinna z olejem b/c 80 g (JAJ, GOR) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Ogórkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g (JAJ, GOR) Kalaflor gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Ziemniaczana () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko 100 g Pulpet drobiowy 60 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pomidorowy 50 ml (GLU PSZ) Kalaflor gotowany* 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml Sałata zielona 5 g	Ziemniaczana () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko 150 g Pulpet drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pomidorowy 50 ml (GLU PSZ) Kalaflor gotowany* 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ) Kalaflor gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g
	PD	Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (MLE) Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt			Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE) Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt			Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (MLE) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE) Poledwica premium-wędlna dr. średnio rozd. 40 g (SOJ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Pomidor 50 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) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE) Poledwica premium-wędlna dr. średnio rozd. 40 g (SOJ) 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. 15 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE) Poledwica premium-wędlna dr. średnio rozd. 40 g (SOJ) Pasta warzywna () 60 g (SEL) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	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. 15 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE) Poledwica premium-wędlna dr. średnio rozd. 40 g (SOJ) Pomidor 20 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) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (MLE) Poledwica premium-wędlna dr. średnio rozd. 40 g (SOJ) Pomidor 20 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (MLE) Poledwica premium-wędlna dr. średnio rozd. 40 g (SOJ) Pomidor 20 g Sałata zielona 10 g	Pomidor 20 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) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (MLE) Poledwica premium-wędlna dr. średnio rozd. 40 g (SOJ) 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) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (MLE) Poledwica premium-wędlna dr. średnio rozd. 40 g (SOJ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	
	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ) 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 (GLU PSZ, JAJ)			Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ) Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2841,55 kcal; Białko ogółem: 122,30 g; Tłuszcz: 79,23 g; Kw. tł. nasy.: 33,02 g; Węglowodany ogółem: 417,96 g; W tym cukry: 149,17 g; Błonnik pok.: 26,63 g; Sól: 7,07 g;	Wartość energetyczna: 2847,03 kcal; Białko ogółem: 125,78 g; Tłuszcz: 70,82 g; Kw. tł. nasy.: 32,37 g; Węglowodany ogółem: 433,40 g; W tym cukry: 148,55 g; Błonnik pok.: 23,12 g; Sól: 5,88 g;	Wartość energetyczna: 3201,56 kcal; Białko ogółem: 130,74 g; Tłuszcz: 81,30 g; Kw. tł. nasy.: 33,21 g; Węglowodany ogółem: 463,40 g; W tym cukry: 164,38 g; Błonnik pok.: 35,80 g; Sól: 7,48 g;	Wartość energetyczna: 3098,58 kcal; Białko ogółem: 133,10 g; Tłuszcz: 83,55 g; Kw. tł. nasy.: 34,22 g; Węglowodany ogółem: 463,40 g; W tym cukry: 156,24 g; Błonnik pok.: 30,13 g; Sól: 8,19 g;	Wartość energetyczna: 2275,75 kcal; Białko ogółem: 94,36 g; Tłuszcz: 60,75 g; Kw. tł. nasy.: 24,41 g; Węglowodany ogółem: 388,42 g; W tym cukry: 142,33 g; Błonnik pok.: 20,02 g; Sól: 4,97 g;	Wartość energetyczna: 2541,36 kcal; Białko ogółem: 104,50 g; Tłuszcz: 66,53 g; Kw. tł. nasy.: 25,19 g; Węglowodany ogółem: 388,42 g; W tym cukry: 147,01 g; Błonnik pok.: 24,49 g; Sól: 5,80 g;	Wartość energetyczna: 1843,84 kcal; Białko ogółem: 82,85 g; Tłuszcz: 40,44 g; Kw. tł. nasy.: 16,84 g; Węglowodany ogółem: 288,77 g; W tym cukry: 124,38 g; Błonnik pok.: 13,03 g; Sól: 3,61 g;	Wartość energetyczna: 2350,58 kcal; Białko ogółem: 102,82 g; Tłuszcz: 55,53 g; Kw. tł. nasy.: 24,73 g; Węglowodany ogółem: 364,05 g; W tym cukry: 142,42 g; Błonnik pok.: 18,22 g; Sól: 4,46 g;	Wartość energetyczna: 2505,44 kcal; Białko ogółem: 104,75 g; Tłuszcz: 57,87 g; Kw. tł. nasy.: 24,53 g; Węglowodany ogółem: 396,57 g; W tym cukry: 143,59 g; Błonnik pok.: 19,84 g; Sól: 4,75 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 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	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 1-3 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 4-6 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 7-9 lat	
2024-03-26 wtorek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynkowa drobniowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kakao z makiem 250 ml (MLE.) Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynkowa drobniowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek 60 g (MLE.) Pasta warzywna () 60 g (SEL.) Kakao z makiem 250 ml (MLE.) Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynkowa drobniowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek 60 g (MLE.) Pasta warzywna () 60 g (SEL.) Kakao z makiem 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. 15 g (MLE.) Szynkowa drobniowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kakao z makiem 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.) Szynkowa drobniowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Twarożek 30 g (MLE.) Pomidor 30 g Sałata zielona 10 g Kakao z makiem 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.) Szynkowa drobniowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Twarożek 30 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kakao z makiem 150 ml (MLE.) Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 5 g (MLE.) Szynkowa drobniowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Twarożek 30 g (MLE.) Pomidor 20 g Sałata zielona 10 g Kakao z makiem 250 ml (MLE.) Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynkowa drobniowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Twarożek 30 g (MLE.) Pomidor 20 g Sałata zielona 10 g Kakao z makiem 250 ml (MLE.) Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynkowa drobniowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Twarożek 30 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kakao z makiem 250 ml (MLE.) Banan 1szt. 1 szt
		II SN	Jogurt owocowy 100 g 1 szt (MLE.) Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt	jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt		Jogurt owocowy 100 g 1 szt (MLE.) Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt				
2024-03-26 wtorek	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Szynka wieprzowa pieczona 90 g Sos ziołowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z rzepy białej i jabłka () 100 g (MLE.) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Szynka wieprzowa pieczona 90 g Sos ziołowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Szynka wieprzowa pieczona 110 g Sos ziołowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z rzepy białej i jabłka () 100 g (MLE.) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Wielowarzywna z ziemniakami () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JECZ.) Szynka wieprzowa pieczona 70 g Sos ziołowy () 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z rzepy białej i jabłka () 100 g (MLE.) Marchew gotowana z olejem () 80 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Szynka wieprzowa pieczona 90 g Sos ziołowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z rzepy białej i jabłka () 100 g (MLE.) Marchew gotowana z olejem () 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml Sałata zielona 5 g	Wielowarzywna z ziemniakami () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JECZ.) Szynka wieprzowa pieczona 70 g Sos ziołowy () 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Szynka wieprzowa pieczona 90 g Sos ziołowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z rzepy białej i jabłka () 100 g (MLE.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	
		PD	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Mleko UHT częściowo odt. 1,5% tł. 250 ml 1 szt							
2024-03-26 wtorek	Kolejca	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.) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Roszponka 2 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.) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Roszponka 2 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. 15 g (MLE.) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego udziec () 60 g (SEL.) Marchew gotowana z olejem () 60 g	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. 15 g (MLE.) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Roszponka 2 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.) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Ogórek kiszony 20 g Roszponka 2 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.) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 5 g (MLE.) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Sałatka z pomidorów (bez skórki) i koperku 30 g Roszponka 2 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.) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Sałatka z pomidorów (bez skórki) i koperku 30 g Roszponka 2 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.) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Roszponka 2 g Sałata zielona 10 g
		PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE.) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE.) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE.) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE.) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE.) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE.) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt
	Wartość energetyczna: 2523.86 kcal; Białko ogółem: 112.38 g; Tłuszcz: 63.52 g; Kw. tł. nasy.: 30.55 g; Węglowodany ogółem: 386.21 g; W tym cukry: 155.57 g; Błonnik pok.: 34.58 g; Sól: 7.01 g;	Wartość energetyczna: 2578.62 kcal; Białko ogółem: 114.56 g; Tłuszcz: 63.95 g; Kw. tł. nasy.: 29.40 g; Węglowodany ogółem: 396.04 g; W tym cukry: 159.92 g; Błonnik pok.: 32.08 g; Sól: 6.54 g;	Wartość energetyczna: 2940.49 kcal; Białko ogółem: 118.04 g; Tłuszcz: 81.62 g; Kw. tł. nasy.: 32.45 g; Węglowodany ogółem: 448.19 g; W tym cukry: 167.21 g; Błonnik pok.: 41.19 g; Sól: 8.02 g;	Wartość energetyczna: 2704.69 kcal; Białko ogółem: 123.14 g; Tłuszcz: 65.83 g; Kw. tł. nasy.: 31.31 g; Węglowodany ogółem: 416.93 g; W tym cukry: 156.09 g; Błonnik pok.: 37.57 g; Sól: 7.83 g;	Wartość energetyczna: 2000.06 kcal; Białko ogółem: 84.32 g; Tłuszcz: 48.35 g; Kw. tł. nasy.: 22.65 g; Węglowodany ogółem: 313.01 g; W tym cukry: 148.42 g; Błonnik pok.: 26.20 g; Sól: 4.82 g;	Wartość energetyczna: 2250.32 kcal; Białko ogółem: 96.27 g; Tłuszcz: 52.23 g; Kw. tł. nasy.: 23.78 g; Węglowodany ogółem: 253.94 g; W tym cukry: 154.15 g; Błonnik pok.: 32.45 g; Sól: 5.23 g;	Wartość energetyczna: 1631.06 kcal; Białko ogółem: 76.25 g; Tłuszcz: 35.30 g; Kw. tł. nasy.: 14.56 g; Węglowodany ogółem: 318.15 g; W tym cukry: 128.15 g; Błonnik pok.: 16.78 g; Sól: 3.36 g;	Wartość energetyczna: 2034.28 kcal; Białko ogółem: 85.23 g; Tłuszcz: 49.32 g; Kw. tł. nasy.: 21.78 g; Węglowodany ogółem: 318.15 g; W tym cukry: 151.31 g; Błonnik pok.: 24.84 g; Sól: 4.28 g;	Wartość energetyczna: 2289.48 kcal; Białko ogółem: 97.59 g; Tłuszcz: 52.61 g; Kw. tł. nasy.: 22.65 g; Węglowodany ogółem: 365.52 g; W tym cukry: 157.95 g; Błonnik pok.: 31.18 g; Sól: 5.01 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 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	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 1-3 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 4-6 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 7-9 lat
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE.) Banan 1szt. 1 szt Mix sałat 5 g Kakao z makiem 250 ml (MLE.) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE.) Banan 1szt. 1 szt Mix sałat 5 g Kakao z makiem 250 ml (MLE.) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE.) Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 60 g (SEL.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE.) Gruszka 1szt. 150 g Mix sałat 5 g Kakao z makiem 250 ml (MLE.) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 20 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE.) Mix sałat 5 g Gruszka 1szt. 150 g Kakao z makiem 250 ml (MLE.) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 25 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE.) Mix sałat 5 g Kakao z makiem 250 ml (MLE.) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 5 g (MLE.) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE.) Banan 1szt. 1 szt Mix sałat 5 g Kakao z makiem 150 ml (MLE.) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE.) Banan 1szt. 1 szt Mix sałat 5 g Kakao z makiem 250 ml (MLE.) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE.) Banan 1szt. 1 szt Mix sałat 5 g Kakao z makiem 250 ml (MLE.) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g
	II SN	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Mleko UHT częściowo odt. 1,5% tł. 250 ml 1 szt							
Obiad	Grysiówka () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Filet z indyka pieczony 90 g Sos bazyliowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Sałatka szwedzka () 100 g (GOR.) Dyńia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Grysiówka () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Filet z indyka pieczony 90 g Dyńia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Salata zielona 5 g Sos bazyliowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.)	Grysiówka () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Filet z indyka pieczony 90 g Sos bazyliowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Dyńia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Grysiówka () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Filet z indyka pieczony 110 g Sałatka szwedzka () 100 g (GOR.) Sos bazyliowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Dyńia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Grysiówka () 200 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 150 g Filet z indyka pieczony 70 g Sałatka szwedzka () 80 g (GOR.) Dyńia duszona z olejem* 80 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Salata zielona 5 g Sos bazyliowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.)	Grysiówka () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Filet z indyka pieczony 90 g Sałatka szwedzka () 100 g (GOR.) Dyńia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Salata zielona 5 g Sos bazyliowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.)	Grysiówka () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 100 g Filet z indyka pieczony 70 g Sos bazyliowy () 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Dyńia duszona z olejem* 50 ml (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 150 ml Salata zielona 5 g	Grysiówka () 200 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 150 g Filet z indyka pieczony 90 g Dyńia duszona z olejem* 150 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Salata zielona 5 g Sos bazyliowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.)	Grysiówka () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Filet z indyka pieczony 90 g Dyńia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Salata zielona 5 g
	PD	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (MLE.) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt			Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (MLE.) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt			Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (MLE.) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	
Kolejnia	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.) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z poręczonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Papryka świeża 50 g Salata 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.) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z poręczonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z poręczonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Marchew gotowana z olejem () 60 g	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. 15 g (MLE.) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z poręczonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Papryka świeża 50 g Salata 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.) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z poręczonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 20 g Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Papryka świeża 30 g Salata 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.) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z poręczonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 20 g Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Papryka świeża 50 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 5 g (MLE.) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z poręczonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 20 g Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Pomidor 20 g Salata 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.) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z poręczonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 20 g Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Pomidor 20 g Salata 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.) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z poręczonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 20 g Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g
	PN	Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (MLE, GLU OW.) 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 (MLE, GLU OW.)	Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (MLE, GLU OW.) 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 (MLE, GLU OW.)	Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (MLE, GLU OW.) Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt	Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (MLE, GLU OW.) 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 (MLE, GLU OW.)	Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (MLE, GLU OW.) Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2480,54 kcal; Białko ogółem: 115,23 g; Tłuszcz: 57,55 g; Kw. tł. nasy.: 33,05 g; Węglowodany ogółem: 377,53 g; W tym cukry: 157,81 g; Błonnik pok.: 27,78 g; Sól: 7,10 g;	Wartość energetyczna: 2677,45 kcal; Białko ogółem: 119,32 g; Tłuszcz: 59,92 g; Kw. tł. nasy.: 33,39 g; Węglowodany ogółem: 414,35 g; W tym cukry: 182,95 g; Błonnik pok.: 24,46 g; Sól: 5,06 g;	Wartość energetyczna: 2890,37 kcal; Białko ogółem: 123,13 g; Tłuszcz: 63,98 g; Kw. tł. nasy.: 32,85 g; Węglowodany ogółem: 458,03 g; W tym cukry: 184,73 g; Błonnik pok.: 30,47 g; Sól: 6,12 g;	Wartość energetyczna: 2716,12 kcal; Białko ogółem: 126,76 g; Tłuszcz: 62,57 g; Kw. tł. nasy.: 34,77 g; Węglowodany ogółem: 415,04 g; W tym cukry: 164,38 g; Błonnik pok.: 30,47 g; Sól: 7,98 g;	Wartość energetyczna: 2029,09 kcal; Białko ogółem: 91,64 g; Tłuszcz: 45,51 g; Kw. tł. nasy.: 25,88 g; Węglowodany ogółem: 312,93 g; W tym cukry: 153,34 g; Błonnik pok.: 21,68 g; Sól: 4,99 g;	Wartość energetyczna: 2223,59 kcal; Białko ogółem: 101,97 g; Tłuszcz: 46,89 g; Kw. tł. nasy.: 26,12 g; Węglowodany ogółem: 349,69 g; W tym cukry: 156,72 g; Błonnik pok.: 25,65 g; Sól: 5,91 g;	Wartość energetyczna: 1755,90 kcal; Białko ogółem: 78,86 g; Tłuszcz: 33,85 g; Kw. tł. nasy.: 18,90 g; Węglowodany ogółem: 281,41 g; W tym cukry: 156,30 g; Błonnik pok.: 14,36 g; Sól: 2,78 g;	Wartość energetyczna: 2187,45 kcal; Białko ogółem: 94,18 g; Tłuszcz: 47,19 g; Kw. tł. nasy.: 26,17 g; Węglowodany ogółem: 344,32 g; W tym cukry: 177,21 g; Błonnik pok.: 19,78 g; Sól: 3,55 g;	Wartość energetyczna: 2404,90 kcal; Białko ogółem: 105,19 g; Tłuszcz: 49,22 g; Kw. tł. nasy.: 26,48 g; Węglowodany ogółem: 384,05 g; W tym cukry: 181,32 g; Błonnik pok.: 23,56 g; Sól: 4,12 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 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	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 1-3 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 4-6 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 7-9 lat
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Banan 1szt. 1 szt Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Pomidor 50 g Banan 1szt. 1 szt Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g	Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g (MLE.) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Pasta warzywna () 60 g (SEL.) Banan 1szt. 1 szt	Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g (MLE.) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g 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.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 30 g (MLE.) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona ,parzona 20 g Sałata zielona 10 g Pomidor 20 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Banan 1szt. 1 szt	Kawa zbożowa z makiem z/c 150 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 25 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 30 g (MLE.) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona ,parzona 20 g Sałata zielona 10 g Pomidor 20 g Banan 1szt. 1 szt	Kawa zbożowa z makiem z/c 150 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 5 g (MLE.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 30 g (MLE.) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona ,parzona 20 g Sałata zielona 10 g Pomidor 20 g Banan 1szt. 1 szt	Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 30 g (MLE.) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona ,parzona 20 g Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Banan 1szt. 1 szt	Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 30 g (MLE.) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona ,parzona 20 g Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Banan 1szt. 1 szt
	II SN	Sok pomarańczowy 0,3L 1 szt Biskopcy 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.)							
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza kuskus/syppko 200 g (GLU PSZ.) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (SEL.) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza kuskus/syppko 200 g (GLU PSZ.) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza kuskus/syppko 200 g (GLU PSZ.) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza kuskus/syppko 200 g (GLU PSZ.) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (SEL.) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza kuskus/syppko 150 g (GLU PSZ.) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 80 g Surówka wielowarzywna z olejem () 80 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza kuskus/syppko 200 g (GLU PSZ.) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (SEL.) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza kuskus/syppko 100 g (GLU PSZ.) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml Sałata zielona 5 g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza kuskus/syppko 150 g (GLU PSZ.) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza kuskus/syppko 200 g (GLU PSZ.) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g
	PD	Jabłko 1 szt 1 szt Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt		Jabłko 1 szt 1 szt Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt
Kolejka	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.) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE.) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Marchew gotowana z olejem () 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.) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Marchew gotowana z olejem () 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE.) Marchew gotowana z olejem () 60 g	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. 15 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE.) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Marchew gotowana z olejem () 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.) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (MLE.) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 20 g (SOJ.) Marchew gotowana z olejem () 20 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.) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (MLE.) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 20 g (SOJ.) Marchew gotowana z olejem () 20 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 5 g (MLE.) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 20 g (SOJ.) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (MLE.) Marchew gotowana z olejem () 20 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.) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 20 g (SOJ.) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Marchew gotowana z olejem () 20 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.) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 20 g (SOJ.) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Marchew gotowana z olejem () 50 g
	PN	Mleko UHT częściowo odt. 1,5% tł. 250 ml 1 szt Rogal maślany 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Rogal maślany 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Mleko UHT częściowo odt. 1,5% tł. 250 ml 1 szt	Mleko UHT częściowo odt. 1,5% tł. 250 ml 1 szt Rogal maślany 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Mleko UHT częściowo odt. 1,5% tł. 250 ml 1 szt Rogal maślany 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Mleko UHT częściowo odt. 1,5% tł. 250 ml 1 szt Rogal maślany 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Mleko UHT częściowo odt. 1,5% tł. 250 ml 1 szt Rogal maślany 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Mleko UHT częściowo odt. 1,5% tł. 250 ml 1 szt Rogal maślany 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Mleko UHT częściowo odt. 1,5% tł. 250 ml 1 szt Rogal maślany 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)
	Wartość energetyczna: 2692.55 kcal; Białko ogółem: 114.58 g; Tłuszcz: 71.95 g; Kw. tł. nasy.: 30.65 g; Węglowodany ogółem: 409.85 g; W tym cukry: 160.89 g; Błonnik pok.: 30.32 g; Sól: 7.26 g;	Wartość energetyczna: 2701.50 kcal; Białko ogółem: 117.90 g; Tłuszcz: 69.19 g; Kw. tł. nasy.: 30.41 g; Węglowodany ogółem: 412.94 g; W tym cukry: 158.44 g; Błonnik pok.: 25.81 g; Sól: 6.34 g;	Wartość energetyczna: 2939.83 kcal; Białko ogółem: 123.91 g; Tłuszcz: 73.68 g; Kw. tł. nasy.: 30.80 g; Węglowodany ogółem: 442.27 g; W tym cukry: 158.88 g; Błonnik pok.: 30.69 g; Sól: 7.02 g;	Wartość energetyczna: 2880.94 kcal; Białko ogółem: 119.32 g; Tłuszcz: 77.04 g; Kw. tł. nasy.: 33.68 g; Węglowodany ogółem: 442.27 g; W tym cukry: 162.08 g; Błonnik pok.: 33.46 g; Sól: 8.06 g;	Wartość energetyczna: 2149.98 kcal; Białko ogółem: 87.71 g; Tłuszcz: 56.22 g; Kw. tł. nasy.: 23.03 g; Węglowodany ogółem: 334.70 g; W tym cukry: 152.76 g; Błonnik pok.: 22.11 g; Sól: 4.61 g;	Wartość energetyczna: 2379.68 kcal; Białko ogółem: 94.81 g; Tłuszcz: 59.22 g; Kw. tł. nasy.: 23.41 g; Węglowodany ogółem: 272.74 g; W tym cukry: 159.63 g; Błonnik pok.: 28.18 g; Sól: 5.53 g;	Wartość energetyczna: 1672.13 kcal; Białko ogółem: 69.94 g; Tłuszcz: 37.39 g; Kw. tł. nasy.: 14.64 g; Węglowodany ogółem: 131.96 g; Błonnik pok.: 13.87 g; Sól: 3.02 g;	Wartość energetyczna: 2141.55 kcal; Białko ogółem: 89.39 g; Tłuszcz: 53.94 g; Kw. tł. nasy.: 22.84 g; Węglowodany ogółem: 334.70 g; W tym cukry: 150.14 g; Błonnik pok.: 19.24 g; Sól: 4.04 g;	Wartość energetyczna: 2373.03 kcal; Białko ogółem: 97.27 g; Tłuszcz: 56.42 g; Kw. tł. nasy.: 23.18 g; Węglowodany ogółem: 380.82 g; W tym cukry: 156.64 g; Błonnik pok.: 24.90 g; Sól: 4.86 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 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	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 1-3 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 4-6 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 7-9 lat	
2024-03-29 piątek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Dżem 50 g Serek homo. naturalny 60 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Roszponka 2 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLUPSZ) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Dżem 50 g Serek homo. naturalny 60 g (MLE) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Roszponka 2 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Dżem 50 g Serek homo. naturalny 60 g (MLE) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 60 g (SEL)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Dżem 50 g Serek homo. naturalny 30 g (MLE) Pomidor 50 g Roszponka 2 g Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Kakao z mlekiem 250 ml (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 20 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Dżem 25 g Serek homo. naturalny 30 g (MLE) Pomidor 50 g Roszponka 2 g Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Kakao z mlekiem 250 ml (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Dżem 25 g Serek homo. naturalny 30 g (MLE) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Roszponka 2 g Pomidor 30 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem 150 ml (MLE)	Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Dżem 25 g Serek homo. naturalny 30 g (MLE) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Roszponka 2 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kakao z mlekiem 250 ml (MLE)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Dżem 25 g Serek homo. naturalny 30 g (MLE) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Roszponka 2 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kakao z mlekiem 250 ml (MLE)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Dżem 25 g Serek homo. naturalny 30 g (MLE) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Roszponka 2 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kakao z mlekiem 250 ml (MLE)
		II SN Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.) Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt								
2024-03-29 piątek	Obiad	Kalafiorowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba smażona (Miruna) 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Warzywa po grecku () 100 g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Ryżowa () 300 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Miruna) 90 g (RYB.) Sos cytrynowy 100 ml (GLU PSZ, MLE) Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos cytrynowy 100 ml (GLU PSZ, MLE) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Kalafiorowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL) Ziemniaki z tuszczem gotowane () 200 g Ryba smażona (Miruna) 140 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Warzywa po grecku () 100 g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Ryżowa () 200 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 150 g Ryba smażona (Miruna) 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 80 g Warzywa po grecku () 80 g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Kalafiorowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba smażona (Miruna) 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Warzywa po grecku () 100 g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Ryżowa () 100 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 100 g Pulpet rybny (Morszczuk) 60 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos cytrynowy 50 ml (GLU PSZ, MLE) Warzywa po grecku () 50 g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy* z/c 150 ml Sałata zielona 5 g	Ryżowa () 200 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 150 g Ryba pieczona (Miruna) 70 g (RYB.) Sos cytrynowy 100 ml (GLU PSZ, MLE) Warzywa po grecku () 150 g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Ryżowa () 300 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Miruna) 90 g (RYB.) Sos cytrynowy 100 ml (GLU PSZ, MLE) Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g
		PD Galaretką o smaku cytrynowym 150 g Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt								
2024-03-29 piątek	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) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (MLE) Pomidor 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 drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (MLE) Marchew gotowana z olejem () 60 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	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. 15 g (MLE) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor 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) Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Ogórek kiszony 20 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) Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) 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) Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) 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) Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Sałata zielona 10 g
		PN Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt Serek homo o smaku waniliowym tubka 120g 1 szt (MLE) Serek homo o smaku waniliowym tubka 120g 1 szt (MLE) Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt Serek homo o smaku waniliowym tubka 120g 1 szt (MLE) Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt Serek homo o smaku waniliowym tubka 120g 1 szt (MLE) Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt Serek homo o smaku waniliowym tubka 120g 1 szt (MLE)								
		Wartość energetyczna: 2742.01 kcal; Białko ogółem: 109.87 g; Tłuszcz: 84.82 g; Kw. tł. nasy.: 31.58 g; Węglowodany ogółem: 392.47 g; W tym cukry: 142.68 g; Błonnik pok.: 31.79 g; Sól: 6.40 g;	Wartość energetyczna: 2643.95 kcal; Białko ogółem: 106.08 g; Tłuszcz: 72.84 g; Kw. tł. nasy.: 30.42 g; Węglowodany ogółem: 398.58 g; W tym cukry: 147.61 g; Błonnik pok.: 28.38 g; Sól: 5.21 g;	Wartość energetyczna: 2905.90 kcal; Białko ogółem: 117.16 g; Tłuszcz: 75.26 g; Kw. tł. nasy.: 29.73 g; Węglowodany ogółem: 452.58 g; W tym cukry: 150.37 g; Błonnik pok.: 36.35 g; Sól: 7.46 g;	Wartość energetyczna: 2938.26 kcal; Białko ogółem: 114.89 g; Tłuszcz: 91.36 g; Kw. tł. nasy.: 32.92 g; Węglowodany ogółem: 423.17 g; W tym cukry: 143.15 g; Błonnik pok.: 34.73 g; Sól: 7.31 g;	Wartość energetyczna: 2274.73 kcal; Białko ogółem: 92.43 g; Tłuszcz: 71.43 g; Kw. tł. nasy.: 24.72 g; Węglowodany ogółem: 319.76 g; W tym cukry: 127.40 g; Błonnik pok.: 24.56 g; Sól: 5.19 g;	Wartość energetyczna: 2481.61 kcal; Białko ogółem: 97.25 g; Tłuszcz: 73.84 g; Kw. tł. nasy.: 24.97 g; Węglowodany ogółem: 363.87 g; W tym cukry: 141.50 g; Błonnik pok.: 29.64 g; Sól: 5.61 g;	Wartość energetyczna: 1708.26 kcal; Białko ogółem: 73.29 g; Tłuszcz: 43.59 g; Kw. tł. nasy.: 16.85 g; Węglowodany ogółem: 257.55 g; W tym cukry: 108.02 g; Błonnik pok.: 15.95 g; Sól: 3.05 g;	Wartość energetyczna: 2098.00 kcal; Białko ogółem: 82.42 g; Tłuszcz: 57.98 g; Kw. tł. nasy.: 23.49 g; Węglowodany ogółem: 316.48 g; W tym cukry: 131.58 g; Błonnik pok.: 22.76 g; Sól: 3.91 g;	Wartość energetyczna: 2329.70 kcal; Białko ogółem: 92.53 g; Tłuszcz: 61.76 g; Kw. tł. nasy.: 23.83 g; Węglowodany ogółem: 358.07 g; W tym cukry: 136.64 g; Błonnik pok.: 27.26 g; Sól: 4.66 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 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	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 1-3 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 4-6 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 7-9 lat
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Serek Almette mini 30g 1 szt (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE) Mix sałat 5g Pomidor 50g Kakao z makiem 250 ml (MLE) Banan 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Serek Almette mini 30g 1 szt (MLE) Mix sałat 5g Pomidor 50g Kakao z makiem 250 ml (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE) Banan 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Serek Almette mini 30g 1 szt (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE) Pasta warzywna () 60 g (SEL) Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJC.) Banan 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Serek Almette mini 30g 1 szt (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE) Mix sałat 5g Pomidor 50g Kakao z makiem 250 ml (MLE) Banan 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 20 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Serek Almette mini 30g 1 szt (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (MLE) Mix sałat 5g Pomidor 20g Kakao z makiem 250 ml (MLE) Banan 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 25 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Serek Almette mini 30g 1 szt (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (MLE) Mix sałat 5g Pomidor 50g Kakao z makiem 250 ml (MLE) Banan 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 5g (MLE) Serek Almette mini 30g 1 szt (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (MLE) Mix sałat 5g Pomidor 20g Kakao z makiem 150 ml (MLE) Banan 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Serek Almette mini 30g 1 szt (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (MLE) Mix sałat 5g Pomidor 20g Kakao z makiem 250 ml (MLE) Banan 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Serek Almette mini 30g 1 szt (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (MLE) Mix sałat 5g Pomidor 50g Kakao z makiem 250 ml (MLE) Banan 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g
II SN	Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt
Obiad	Solferino () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200g Mus z jabłek () z/c 100g Jogurt owocowy 100 g 1 szt (MLE) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 250g Mus z jabłek () z/c 100g Jogurt owocowy 100 g 1 szt (MLE) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200g Mus z jabłek () z/c 100g Jogurt owocowy 100 g 1 szt (MLE) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 150g Jogurt owocowy 100 g 1 szt (MLE) Mus z jabłek () z/c 100g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200g Jogurt owocowy 100 g 1 szt (MLE) Mus z jabłek () z/c 100g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 100g Mus z jabłek () z/c 100g Jogurt owocowy 100 g 1 szt (MLE) Kompot owocowy* z/c 150 ml	Solferino () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 150g Jogurt owocowy 100 g 1 szt (MLE) Mus z jabłek () z/c 100g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200g Mus z jabłek () z/c 100g Jogurt owocowy 100 g 1 szt (MLE) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200g Mus z jabłek () z/c 100g Jogurt owocowy 100 g 1 szt (MLE) Kompot owocowy* z/c 250 ml
PD	Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (MLE) Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE) Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt	Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (MLE) Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt	Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (MLE) Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt	Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (MLE) Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt	Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (MLE) Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt	Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (MLE) Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt	Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (MLE) Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt	Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (MLE) Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt
Kolejka	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) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami () 60 g (RYB, SEL.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE) Pomidor 50g 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) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami () 60 g (RYB, SEL.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE) Pomidor 50g 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. 15 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami () 60 g (RYB, SEL.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE) Marchew gotowana z olejem () 60g	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. 15 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami () 60 g (RYB, SEL.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE) Pomidor 50g 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) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami () 60 g (RYB, SEL.) Serek homo. naturalny 30 g (MLE) Pomidor 50g 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) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami () 60 g (RYB, SEL.) Serek homo. naturalny 30 g (MLE) Pomidor 50g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 5g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami () 60 g (RYB, SEL.) Serek homo. naturalny 30 g (MLE) Pomidor 50g 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) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami () 60 g (RYB, SEL.) Serek homo. naturalny 30 g (MLE) Pomidor 50g 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) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami () 60 g (RYB, SEL.) Serek homo. naturalny 30 g (MLE) Pomidor 50g Sałata zielona 10 g
PN	Sok pomarańczowy 0,3L 1 szt Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (MLE, GLU OW.)	Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (MLE, GLU OW.) Sok pomarańczowy 0,3L 1 szt	Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (MLE, GLU OW.)	Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (MLE, GLU OW.)	Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (MLE, GLU OW.)	Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (MLE, GLU OW.)	Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (MLE, GLU OW.)	Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (MLE, GLU OW.)	Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (MLE, GLU OW.)
	Wartość energetyczna: 2422.65 kcal; Białko ogółem: 74.75 g; Tłuszcz: 61.24 g; Kw. tł. nasy.: 33.00 g; Węglowodany ogółem: 402.44 g; W tym cukry: 171.45 g; Błonnik pok.: 26.11 g; Sól: 3.77 g;	Wartość energetyczna: 2472.25 kcal; Białko ogółem: 77.06 g; Tłuszcz: 61.33 g; Kw. tł. nasy.: 32.95 g; Węglowodany ogółem: 410.70 g; W tym cukry: 173.04 g; Błonnik pok.: 22.18 g; Sól: 3.07 g;	Wartość energetyczna: 2806.52 kcal; Białko ogółem: 82.79 g; Tłuszcz: 66.37 g; Kw. tł. nasy.: 32.49 g; Węglowodany ogółem: 481.66 g; W tym cukry: 173.34 g; Błonnik pok.: 30.09 g; Sól: 4.13 g;	Wartość energetyczna: 2619.61 kcal; Białko ogółem: 81.06 g; Tłuszcz: 63.22 g; Kw. tł. nasy.: 33.77 g; Węglowodany ogółem: 442.35 g; W tym cukry: 178.54 g; Błonnik pok.: 29.11 g; Sól: 4.58 g;	Wartość energetyczna: 1976.07 kcal; Białko ogółem: 57.01 g; Tłuszcz: 48.47 g; Kw. tł. nasy.: 26.14 g; Węglowodany ogółem: 334.88 g; W tym cukry: 167.84 g; Błonnik pok.: 20.95 g; Sól: 2.50 g;	Wartość energetyczna: 2160.44 kcal; Białko ogółem: 61.76 g; Tłuszcz: 50.19 g; Kw. tł. nasy.: 26.35 g; Węglowodany ogółem: 373.89 g; W tym cukry: 170.31 g; Błonnik pok.: 23.97 g; Sól: 2.97 g;	Wartość energetyczna: 1650.39 kcal; Białko ogółem: 50.36 g; Tłuszcz: 36.77 g; Kw. tł. nasy.: 19.09 g; Węglowodany ogółem: 284.54 g; W tym cukry: 151.87 g; Błonnik pok.: 16.39 g; Sól: 1.68 g;	Wartość energetyczna: 2003.27 kcal; Białko ogółem: 58.17 g; Tłuszcz: 48.51 g; Kw. tł. nasy.: 26.11 g; Węglowodany ogółem: 339.52 g; W tym cukry: 168.68 g; Błonnik pok.: 18.79 g; Sól: 2.14 g;	Wartość energetyczna: 2194.44 kcal; Białko ogółem: 63.21 g; Tłuszcz: 50.24 g; Kw. tł. nasy.: 26.32 g; Węglowodany ogółem: 379.69 g; W tym cukry: 171.36 g; Błonnik pok.: 21.27 g; Sól: 2.52 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 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	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 1-3 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 4-6 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 7-9 lat	
2024-03-31 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE) Kiwi 1 szt 1 szt Serek naturalny Bieluch 60 g (MLE)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Serek naturalny Bieluch 60 g (MLE)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem i 60 g (SEL) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Serek naturalny Bieluch 60 g (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE) Kiwi 1 szt 1 szt Serek naturalny Bieluch 60 g (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 20 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ) Pomidor 20 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE) Kiwi 1 szt 1 szt Serek naturalny Bieluch 60 g (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 25 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ) Pomidor 50 g Kakao z mlekiem 180 ml (MLE) Sałata zielona 10 g Kiwi 1 szt 1 szt Serek naturalny Bieluch 60 g (MLE)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ) Pomidor 20 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem 150 ml (MLE) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Serek naturalny Bieluch 60 g (MLE)	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) Pomidor 20 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Serek naturalny Bieluch 60 g (MLE)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem 180 ml (MLE) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Serek naturalny Bieluch 60 g (MLE)
		II SN	Jogurt owocowy 100 g 1 szt (MLE) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt		Jogurt owocowy 100 g 1 szt (MLE) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt				
2024-03-31 niedziela	Obiad	Żurek z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab pieczony w rękawie 90 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Cwikła z jabłkiem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL)	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Schab pieczony w rękawie 90 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Grysiówka () 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 90 g (GLU PSZ, JAJ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Żurek z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Schab pieczony w rękawie 90 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Cwikła z jabłkiem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL)	Ziemniaczana () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 150 g Schab pieczony w rękawie 70 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 80 g Cwikła z jabłkiem () 80 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL)	Żurek z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab pieczony w rękawie 90 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Cwikła z jabłkiem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Ziemniaczana () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 100 g Schab pieczony w rękawie 50 g Sos własny () 50 ml (GLU PSZ, SEL) Cwikła z jabłkiem () 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml Sałata zielona 5 g	Ziemniaczana () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 150 g Schab pieczony w rękawie 70 g Sos własny () 50 ml (GLU PSZ, SEL) Cwikła z jabłkiem () 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab pieczony w rękawie 90 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g
		PD	Kisiel o smaku pomarańczowym z jabłkiem z/c 150 ml Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt							
2024-03-31 niedziela	Kolejacja	Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) 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) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g	Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) 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 drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g	Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 50 g	Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) 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. 15 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g	Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) 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) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 10 g Pomidor 20 g	Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) 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) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 10 g Pomidor 20 g	Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) 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 drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 10 g Pomidor 20 g	Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) 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 drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 10 g Pomidor 20 g	Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) 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 drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g
		PN	Sok jabłkowy 0,3l 1 szt Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g (GLU PSZ, JAJ)					Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g (GLU PSZ, JAJ) Sok jabłkowy 0,3l 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2412,48 kcal; Białko ogółem: 102,03 g; Tłuszcz: 61,96 g; Kw. tł. nasy.: 29,46 g; Węglowodany ogółem: 369,11 g; W tym cukry: 137,42 g; Błonnik pok.: 27,73 g; Sól: 7,31 g;	Wartość energetyczna: 2490,81 kcal; Białko ogółem: 104,95 g; Tłuszcz: 65,88 g; Kw. tł. nasy.: 30,36 g; Węglowodany ogółem: 373,61 g; W tym cukry: 133,89 g; Błonnik pok.: 21,19 g; Sól: 6,01 g;	Wartość energetyczna: 2611,52 kcal; Białko ogółem: 103,43 g; Tłuszcz: 72,78 g; Kw. tł. nasy.: 31,45 g; Węglowodany ogółem: 390,54 g; W tym cukry: 132,90 g; Błonnik pok.: 22,59 g; Sól: 6,72 g;	Wartość energetyczna: 2587,65 kcal; Białko ogółem: 106,61 g; Tłuszcz: 65,91 g; Kw. tł. nasy.: 30,54 g; Węglowodany ogółem: 401,01 g; W tym cukry: 138,28 g; Błonnik pok.: 30,89 g; Sól: 8,16 g;	Wartość energetyczna: 1935,54 kcal; Białko ogółem: 78,38 g; Tłuszcz: 49,62 g; Kw. tł. nasy.: 22,74 g; Węglowodany ogółem: 298,30 g; W tym cukry: 129,96 g; Błonnik pok.: 20,05 g; Sól: 4,33 g;	Wartość energetyczna: 2132,64 kcal; Białko ogółem: 88,81 g; Tłuszcz: 50,72 g; Kw. tł. nasy.: 22,69 g; Węglowodany ogółem: 336,57 g; W tym cukry: 131,47 g; Błonnik pok.: 25,57 g; Sól: 5,48 g;	Wartość energetyczna: 1541,12 kcal; Białko ogółem: 61,79 g; Tłuszcz: 37,01 g; Kw. tł. nasy.: 15,04 g; Węglowodany ogółem: 243,31 g; W tym cukry: 118,27 g; Błonnik pok.: 14,93 g; Sól: 3,14 g;	Wartość energetyczna: 1984,23 kcal; Białko ogółem: 78,21 g; Tłuszcz: 49,23 g; Kw. tł. nasy.: 22,54 g; Węglowodany ogółem: 313,31 g; W tym cukry: 143,79 g; Błonnik pok.: 21,00 g; Sól: 4,05 g;	Wartość energetyczna: 2168,87 kcal; Białko ogółem: 90,87 g; Tłuszcz: 51,59 g; Kw. tł. nasy.: 22,71 g; Węglowodany ogółem: 338,58 g; W tym cukry: 127,41 g; Błonnik pok.: 20,26 g; Sól: 4,41 g;	

Oznaczenia alergenów:

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

Oznaczenia wskaźników odż:

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