

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 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 softysa wieprzowa,wędzona ,parzona 40 g Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.) Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynka softysa wieprzowa,wędzona ,parzona 40 g Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.) Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynka softysa wieprzowa,wędzona ,parzona 40 g Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) 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.) Szynka softysa wieprzowa,wędzona ,parzona 40 g Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.) Banan 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 20 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka softysa wieprzowa,wędzona ,parzona 20 g Serek homo. naturalny 30 g (MLE.) Pomidor 20 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.) Banan 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 25 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka softysa wieprzowa,wędzona ,parzona 20 g Serek homo. naturalny 30 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.) Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 5 g (MLE.) Szynka softysa wieprzowa,wędzona ,parzona 20 g Serek homo. naturalny 30 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem 150 ml (MLE.) Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka softysa wieprzowa,wędzona ,parzona 20 g Serek homo. naturalny 30 g (MLE.) Pomidor 20 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.) Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka softysa wieprzowa,wędzona ,parzona 20 g Serek homo. naturalny 30 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.) Banan 1szt. 1 szt
II ŚN	Sok jabłkowy 0,3L 1 szt Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.)								
Obiad	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane. () 200 g (MLE.) Sałata zielona 5 g Udko pieczone 1 szt. 210 g 210 g Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (SEL.) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Sałata zielona 5 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Sałata zielona 5 g Potrawka drobiowa () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane. () 200 g (MLE.) Sałata zielona 5 g Udko pieczone 1 szt. 210 g 210 g Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (SEL.) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 200 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 150 g Sałata zielona 5 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka wielowarzywna z olejem () 80 g (SEL.) Brokuł gotowany* 80 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Sałata zielona 5 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (SEL.) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 100 g Sałata zielona 5 g Dramstik z kurczaka pieczony 120 g Brokuł gotowany* 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml	Rosół z makaronem () 200 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 150 g Sałata zielona 5 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Sałata zielona 5 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
PD	Jogurt owocowy 150g 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 40 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Bukiet warzyw gotowanych królewski 40 g Twarożek 60 g (MLE.) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, 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.) Twarożek 60 g (MLE.) Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, 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.) Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Twarożek 60 g (MLE.) Bukiet warzyw gotowanych królewski 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. 20 g (MLE.) Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Twarożek 60 g (MLE.) Sałatka jarzynowa () 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) 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.) Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 20 g (SOJ.) Twarożek 30 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Sałatka jarzynowa () 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) 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.) Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 20 g (SOJ.) Twarożek 30 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Sałatka jarzynowa () 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) 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.) Twarożek 30 g (MLE.) Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 20 g (SOJ.) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, 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.) Twarożek 30 g (MLE.) Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 20 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, 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.) Twarożek 30 g (MLE.) Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 20 g (SOJ.) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, SEL.) Sałata zielona 10 g
PN	Babka piaskowa 50 g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Babka piaskowa 50 g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.)	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Babka piaskowa 50 g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.)	Babka piaskowa 50 g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Babka piaskowa 50 g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Babka piaskowa 50 g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.)	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Babka piaskowa 50 g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.)	Babka piaskowa 50 g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Babka piaskowa 50 g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.)	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Babka piaskowa 50 g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.)

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 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
024-04-01 pomiedziatek	Wartość energetyczna: 3437.56 kcal; Białko ogółem: 138.72 g; Tłuszcz: 148.04 g; Kw. tł. nasy.: 67.88 g; Węglowodany ogółem: 402.98 g; W tym cukry: 188.92 g; Błonnik pok.: 32.50 g; Sól: 7.90 g;	Wartość energetyczna: 3013.06 kcal; Białko ogółem: 141.90 g; Tłuszcz: 96.43 g; Kw. tł. nasy.: 39.45 g; Węglowodany ogółem: 407.62 g; W tym cukry: 186.32 g; Błonnik pok.: 27.75 g; Sól: 6.70 g;	Wartość energetyczna: 2852.51 kcal; Białko ogółem: 116.54 g; Tłuszcz: 69.33 g; Kw. tł. nasy.: 31.24 g; Węglowodany ogółem: 454.72 g; W tym cukry: 195.88 g; Błonnik pok.: 30.92 g; Sól: 6.81 g;	Wartość energetyczna: 3655.75 kcal; Białko ogółem: 143.94 g; Tłuszcz: 157.62 g; Kw. tł. nasy.: 73.89 g; Węglowodany ogółem: 432.05 g; W tym cukry: 189.36 g; Błonnik pok.: 35.23 g; Sól: 8.65 g;	Wartość energetyczna: 2567.17 kcal; Białko ogółem: 112.09 g; Tłuszcz: 91.85 g; Kw. tł. nasy.: 32.85 g; Węglowodany ogółem: 336.42 g; W tym cukry: 183.92 g; Błonnik pok.: 26.10 g; Sól: 5.46 g;	Wartość energetyczna: 2751.76 kcal; Białko ogółem: 118.79 g; Tłuszcz: 94.10 g; Kw. tł. nasy.: 33.30 g; Węglowodany ogółem: 372.97 g; W tym cukry: 187.35 g; Błonnik pok.: 30.37 g; Sól: 6.21 g;	Wartość energetyczna: 1968.17 kcal; Białko ogółem: 77.94 g; Tłuszcz: 62.22 g; Kw. tł. nasy.: 20.87 g; Węglowodany ogółem: 283.82 g; W tym cukry: 163.15 g; Błonnik pok.: 17.97 g; Sól: 3.43 g;	Wartość energetyczna: 2499.30 kcal; Białko ogółem: 113.98 g; Tłuszcz: 81.96 g; Kw. tł. nasy.: 31.83 g; Węglowodany ogółem: 338.32 g; W tym cukry: 181.45 g; Błonnik pok.: 22.99 g; Sól: 4.62 g;	Wartość energetyczna: 2685.66 kcal; Białko ogółem: 121.46 g; Tłuszcz: 83.70 g; Kw. tł. nasy.: 32.24 g; Węglowodany ogółem: 375.50 g; W tym cukry: 184.51 g; Błonnik pok.: 26.85 g; Sól: 5.27 g;
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 kieł.wp.gr.rozd.wędz.parz o.z.dodat.wody w osł.niejad 40 g Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Rukola 2 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parz o.z.dodat.wody w osł.niejad 40 g Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Rukola 2 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parz o.z.dodat.wody w osł.niejad 40 g Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 60 g (SEL.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Jabłko 1 szt 1 szt Rukola 2 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parz o.z.dodat.wody w osł.niejad 40 g Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Jabłko 1 szt 1 szt Rukola 2 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 20 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parz o.z.dodat.wody w osł.niejad 20 g Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Jabłko 1 szt 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 kieł.wp.gr.rozd.wędz.parz o.z.dodat.wody w osł.niejad 20 g Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Jabłko 1 szt 1 szt Rukola 2 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 5 g (MLE, PSZ.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parz o.z.dodat.wody w osł.niejad 20 g Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Pomidor 20 g Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 150 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Rukola 2 g	Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parz o.z.dodat.wody w osł.niejad 20 g Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Rukola 2 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parz o.z.dodat.wody w osł.niejad 20 g Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Rukola 2 g
II ŚN	Jogurt owocowy 100 g 1 szt (MLE.) Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt								
2024-04-02 wtorek	Obiad								
	Brokułowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Pierogi leniwe z masłem i bułką tartą () 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Mus z jabłek () z/c 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Pierogi leniwe z masłem i bułką tartą () 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Mus z jabłek () z/c 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Pierogi leniwe z masłem i bułką tartą () 350 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Mus z jabłek () z/c 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL.) Pierogi leniwe z masłem i bułką tartą () 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Mus z jabłek () z/c 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 200 ml (MLE, SEL.) Pierogi leniwe z masłem i bułką tartą () 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Mus z jabłek () z/c 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Pierogi leniwe z masłem i bułką tartą () 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Mus z jabłek () z/c 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 100 ml (MLE, SEL.) Pierogi leniwe z masłem i bułką tartą () 150 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Mus z jabłek () z/c 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml	Brokułowa z ryżem () 200 ml (MLE, SEL.) Pierogi leniwe z masłem i bułką tartą () 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Mus z jabłek () z/c 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Pierogi leniwe z masłem i bułką tartą () 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Mus z jabłek () z/c 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
PD	Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Chrupki kukurydziane 20 g Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt				Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt			
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Serek naturalny Bieluch 60 g (MLE.) Pomidor 50 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. 15 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Serek naturalny Bieluch 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. 10 g (MLE.) Serek naturalny Bieluch 60 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) 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.) Serek naturalny Bieluch 60 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) 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.) Serek naturalny Bieluch 60 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) 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.) Serek naturalny Bieluch 60 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) 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, PSZ.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Serek naturalny Bieluch 60 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.) Serek naturalny Bieluch 60 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) 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.) Serek naturalny Bieluch 60 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 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	
2024-04-02 wtorek	PN	Mleko UHT częściowo odt. 1,5% tł. 250 ml 1 szt Rogal maślany 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)						Rogal maślany 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Mleko UHT częściowo odt. 1,5% tł. 250 ml 1 szt	Mleko UHT częściowo odt. 1,5% tł. 250 ml 1 szt Rogal maślany 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	
		Wartość energetyczna: 2661.28 kcal; Białko ogółem: 100.35 g; Tłuszcz: 75.46 g; Kw. tł. nasy.: 40.91 g; Węglowodany ogółem: 409.63 g; W tym cukry: 132.29 g; Błonnik pok.: 27.71 g; Sól: 7.10 g;	Wartość energetyczna: 2577.19 kcal; Białko ogółem: 98.20 g; Tłuszcz: 74.86 g; Kw. tł. nasy.: 40.75 g; Węglowodany ogółem: 390.32 g; W tym cukry: 134.81 g; Błonnik pok.: 23.28 g; Sól: 5.07 g;	Wartość energetyczna: 2820.76 kcal; Białko ogółem: 107.75 g; Tłuszcz: 71.47 g; Kw. tł. nasy.: 35.20 g; Węglowodany ogółem: 445.79 g; W tym cukry: 130.21 g; Błonnik pok.: 30.59 g; Sól: 6.52 g;	Wartość energetyczna: 2903.10 kcal; Białko ogółem: 109.06 g; Tłuszcz: 79.41 g; Kw. tł. nasy.: 42.95 g; Węglowodany ogółem: 453.94 g; W tym cukry: 135.04 g; Błonnik pok.: 31.23 g; Sól: 7.92 g;	Wartość energetyczna: 2274.24 kcal; Białko ogółem: 85.02 g; Tłuszcz: 63.47 g; Kw. tł. nasy.: 33.61 g; Węglowodany ogółem: 352.77 g; W tym cukry: 126.99 g; Błonnik pok.: 22.14 g; Sól: 5.27 g;	Wartość energetyczna: 2403.28 kcal; Białko ogółem: 88.02 g; Tłuszcz: 64.51 g; Kw. tł. nasy.: 34.01 g; Węglowodany ogółem: 381.35 g; W tym cukry: 131.20 g; Błonnik pok.: 25.58 g; Sól: 5.71 g;	Wartość energetyczna: 1645.15 kcal; Białko ogółem: 67.26 g; Tłuszcz: 43.68 g; Kw. tł. nasy.: 20.90 g; Węglowodany ogółem: 254.71 g; W tym cukry: 102.17 g; Błonnik pok.: 13.49 g; Sól: 3.44 g;	Wartość energetyczna: 2305.76 kcal; Białko ogółem: 86.16 g; Tłuszcz: 63.57 g; Kw. tł. nasy.: 33.60 g; Węglowodany ogółem: 358.69 g; W tym cukry: 129.35 g; Błonnik pok.: 20.38 g; Sól: 4.05 g;	Wartość energetyczna: 2441.59 kcal; Białko ogółem: 89.46 g; Tłuszcz: 64.62 g; Kw. tł. nasy.: 34.00 g; Węglowodany ogółem: 388.43 g; W tym cukry: 133.78 g; Błonnik pok.: 23.28 g; Sól: 4.40 g;
2024-04-03 środa	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Mix sałat 5 g Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Mix sałat 5 g Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Marchew gotowana z olejem () 60 g Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Mix sałat 5 g Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 20 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE.</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 20 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Mix sałat 5 g Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 25 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE.</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 20 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Mix sałat 5 g Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt	Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE.</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 20 g Pomidor 20 g Sałata zielona 10 g Mix sałat 5 g Kakao z mlekiem 150 ml (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE.</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 20 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Mix sałat 5 g Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE.</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 20 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Mix sałat 5 g Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt
	II ŚN	Sok przecierowy Drożdżówka mini 50g	Kubuś 0,3L 1 szt 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Biszkopt 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u>)	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)					
Obiad	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Sałata zielona 5 g Filet z indyka pieczony 90 g Sałatka szwedzka z olejem b/c 100 g (<u>GOR.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Filet z indyka pieczony 90 g Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)	Grysikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Sałata zielona 5 g Gulasz z indyka 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Filet z indyka pieczony 110 g Sałata zielona 5 g Sałatka szwedzka z olejem b/c 100 g (<u>GOR.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)	Grysikowa () 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 150 g Sałata zielona 5 g Filet z indyka pieczony 70 g Sałatka szwedzka z olejem b/c 80 g (<u>GOR.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Filet z indyka pieczony 90 g Sałatka szwedzka z olejem b/c 100 g (<u>GOR.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)	Grysikowa () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Sałata zielona 5 g Filet z indyka pieczony 70 g Buraczki podprawiane -drobno tarte () 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sos jarzynowy () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)	Grysikowa () 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 150 g Sałata zielona 5 g Filet z indyka pieczony 70 g Buraczki podprawiane -drobno tarte () 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Filet z indyka pieczony 90 g Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)	
	PD	Jogurt owocowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>) Sok pomarańczowy 0,3L 1 szt	Jogurt owocowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Sok pomarańczowy 0,3L 1 szt	Jogurt owocowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>) Sok pomarańczowy 0,3L 1 szt						

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 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	
2024-04-03 środa	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 (GLUPSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parz o.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałatka z pomidorów (bez skórki) i koperku 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parz o.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałatka z pomidorów (bez skórki) i koperku 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parz o.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parz o.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Sałatka z pomidorów i koperku 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLUPSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parz o.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Sałatka z pomidorów i koperku 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 20 g (GLUPSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parz o.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Sałatka z pomidorów i koperku 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 25 g (GLUPSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parz o.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Sałatka z pomidorów i koperku 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parz o.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałatka z pomidorów (bez skórki) i koperku 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parz o.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałatka z pomidorów (bez skórki) i koperku 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parz o.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałatka z pomidorów (bez skórki) i koperku 50 g Sałata 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						Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)		
	Wartość energetyczna: 2533.20 kcal; Białko ogółem: 100.47 g; Tłuszcz: 65.99 g; Kw. tł. nasy.: 32.85 g; Węglowodany ogółem: 390.94 g; W tym cukry: 169.53 g; Błonnik pok.: 28.13 g; Sól: 9.04 g;	Wartość energetyczna: 2490.80 kcal; Białko ogółem: 102.11 g; Tłuszcz: 50.56 g; Kw. tł. nasy.: 24.55 g; Węglowodany ogółem: 411.47 g; W tym cukry: 178.24 g; Błonnik pok.: 25.58 g; Sól: 6.44 g;	Wartość energetyczna: 2510.54 kcal; Białko ogółem: 102.17 g; Tłuszcz: 48.12 g; Kw. tł. nasy.: 20.04 g; Węglowodany ogółem: 432.19 g; W tym cukry: 181.89 g; Błonnik pok.: 30.70 g; Sól: 7.40 g;	Wartość energetyczna: 2767.32 kcal; Białko ogółem: 110.40 g; Tłuszcz: 75.29 g; Kw. tł. nasy.: 38.77 g; Węglowodany ogółem: 419.88 g; W tym cukry: 169.92 g; Błonnik pok.: 30.80 g; Sól: 9.84 g;	Wartość energetyczna: 2026.07 kcal; Białko ogółem: 74.17 g; Tłuszcz: 48.35 g; Kw. tł. nasy.: 22.36 g; Węglowodany ogółem: 327.07 g; W tym cukry: 166.53 g; Błonnik pok.: 22.55 g; Sól: 5.86 g;	Wartość energetyczna: 2218.81 kcal; Białko ogółem: 84.23 g; Tłuszcz: 50.14 g; Kw. tł. nasy.: 22.59 g; Węglowodany ogółem: 362.87 g; W tym cukry: 169.40 g; Błonnik pok.: 26.00 g; Sól: 6.79 g;	Wartość energetyczna: 1596.32 kcal; Białko ogółem: 64.78 g; Tłuszcz: 28.19 g; Kw. tł. nasy.: 11.12 g; Węglowodany ogółem: 270.68 g; W tym cukry: 145.88 g; Błonnik pok.: 15.30 g; Sól: 3.31 g;	Wartość energetyczna: 2001.47 kcal; Białko ogółem: 75.18 g; Tłuszcz: 39.07 g; Kw. tł. nasy.: 18.10 g; Węglowodany ogółem: 339.82 g; W tym cukry: 172.17 g; Błonnik pok.: 21.23 g; Sól: 4.19 g;	Wartość energetyczna: 2208.75 kcal; Białko ogółem: 86.09 g; Tłuszcz: 39.86 g; Kw. tł. nasy.: 18.26 g; Węglowodany ogółem: 380.70 g; W tym cukry: 177.57 g; Błonnik pok.: 24.68 g; Sól: 4.84 g;	
2024-04-04 czwartek	Śniadanie	Bułka pszenna długa krojona 70 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.) 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. 10 g (MLE.) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLUPSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Twarożek 100 g (MLE.) Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 20 g (GLUPSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 20 g Twarożek 60 g (MLE.) Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 25 g (GLUPSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 20 g Twarożek 30 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 5 g (MLE.) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 20 g Twarożek 30 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kakao z mlekiem 150 ml (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 20 g Twarożek 30 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 20 g Twarożek 30 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.)	
	II ŚN	Banan 1szt. 1 szt Sok pomarańczowy 0,3L 1 szt								

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 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
Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ZYT.) Risotto z mięsem wieprz i warzywami() 290 g (SEL.) Salata zielona 5 g Sos pomidorowy 130 ml (GLU PSZ.) Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g (JAJ, GÓR.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Risotto z mięsem wieprz i warzywami() 290 g (SEL.) Salata zielona 5 g Sos pomidorowy 130 ml (GLU PSZ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Risotto z mięsem wieprz i warzywami() 350 g (SEL.) Salata zielona 5 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ZYT.) Risotto z mięsem wieprz i warzywami() 360 g (SEL.) Salata zielona 5 g Sos pomidorowy 150 ml (GLU PSZ.) Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g (JAJ, GÓR.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ZYT.) Risotto z mięsem wieprz i warzywami() 220 g (SEL.) Salata zielona 5 g Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Surówka wykwintna z olejem b/c 80 g (JAJ, GÓR.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 80 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ZYT.) Risotto z mięsem wieprz i warzywami() 290 g (SEL.) Sos pomidorowy 130 ml (GLU PSZ.) Salata zielona 5 g Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g (JAJ, GÓR.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Risotto z mięsem wieprz i warzywami() 150 g (SEL.) Salata zielona 5 g Sos pomidorowy 60 ml (GLU PSZ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 50 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 150 ml	Ziemniaczana () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Risotto z mięsem wieprz i warzywami() 220 g (SEL.) Salata zielona 5 g Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Risotto z mięsem wieprz i warzywami() 290 g (SEL.) Salata zielona 5 g Sos pomidorowy 130 ml (GLU PSZ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml
PD	Galaretką o smaku truskawkowym z owocami 150 g 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					Galaretką o smaku truskawkowym z owocami 150 g 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 ZYT.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Serek naturalny Bieluch 60 g (MLE.) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Pomidor 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.) Serek naturalny Bieluch 60 g (MLE.) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g 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.) Serek naturalny Bieluch 60 g (MLE.) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Marchew gotowana z olejem () 35 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Serek naturalny Bieluch 60 g (MLE.) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Pomidor 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 ZYT.) Chleb Graham 20 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Serek naturalny Bieluch 30 g (MLE.) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona ,parzona 20 g Pomidor 50 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb Graham 25 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Serek naturalny Bieluch 30 g (MLE.) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona ,parzona 20 g Pomidor 50 g Salata 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 naturalny Bieluch 30 g (MLE.) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona ,parzona 20 g Pomidor 50 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.) Serek naturalny Bieluch 30 g (MLE.) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona ,parzona 20 g Pomidor 50 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.) Serek naturalny Bieluch 60 g (MLE.) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona ,parzona 20 g Pomidor 50 g Salata 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.)		Rogal maślany 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2781.25 kcal; Białko ogółem: 104.81 g; Tłuszcz: 82.60 g; Kw. tł. nasy.: 34.09 g; Węglowodany ogółem: 418.70 g; W tym cukry: 165.47 g; Błonnik pok.: 35.09 g; Sól: 6.25 g;	Wartość energetyczna: 2820.81 kcal; Białko ogółem: 107.31 g; Tłuszcz: 79.34 g; Kw. tł. nasy.: 33.24 g; Węglowodany ogółem: 433.51 g; W tym cukry: 168.46 g; Błonnik pok.: 33.70 g; Sól: 5.87 g;	Wartość energetyczna: 2963.38 kcal; Białko ogółem: 116.92 g; Tłuszcz: 82.64 g; Kw. tł. nasy.: 32.34 g; Węglowodany ogółem: 466.59 g; W tym cukry: 166.20 g; Błonnik pok.: 36.35 g; Sól: 6.63 g;	Wartość energetyczna: 3160.94 kcal; Białko ogółem: 121.47 g; Tłuszcz: 97.02 g; Kw. tł. nasy.: 41.84 g; Węglowodany ogółem: 466.59 g; W tym cukry: 168.94 g; Błonnik pok.: 39.71 g; Sól: 7.14 g;	Wartość energetyczna: 2219.61 kcal; Białko ogółem: 79.81 g; Tłuszcz: 61.28 g; Kw. tł. nasy.: 24.71 g; Węglowodany ogółem: 347.58 g; W tym cukry: 160.57 g; Błonnik pok.: 27.40 g; Sól: 3.90 g;	Wartość energetyczna: 2440.87 kcal; Białko ogółem: 84.15 g; Tłuszcz: 67.07 g; Kw. tł. nasy.: 25.17 g; Węglowodany ogółem: 388.29 g; W tym cukry: 164.32 g; Błonnik pok.: 32.96 g; Sól: 4.58 g;	Wartość energetyczna: 1701.26 kcal; Białko ogółem: 61.99 g; Tłuszcz: 37.13 g; Kw. tł. nasy.: 15.24 g; Węglowodany ogółem: 285.99 g; W tym cukry: 136.67 g; Błonnik pok.: 17.57 g; Sól: 2.63 g;	Wartość energetyczna: 2192.20 kcal; Białko ogółem: 75.98 g; Tłuszcz: 56.84 g; Kw. tł. nasy.: 23.29 g; Węglowodany ogółem: 354.77 g; W tym cukry: 160.92 g; Błonnik pok.: 26.76 g; Sól: 3.72 g;	Wartość energetyczna: 2521.98 kcal; Białko ogółem: 89.66 g; Tłuszcz: 67.59 g; Kw. tł. nasy.: 25.98 g; Węglowodany ogółem: 402.43 g; W tym cukry: 166.77 g; Błonnik pok.: 32.80 g; Sól: 4.45 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 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.) Dżem 50 g Ser żółty 20 g (MLE.) Sok przecierowy Kubus 0,3L 1 szt Pomidor 50 g Banan 1szt. 1 szt Salata zielona 10 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Dżem 50 g Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Sok przecierowy Kubus 0,3L 1 szt Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Banan 1szt. 1 szt Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Dżem brzoskwiniowy 50 g Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Sok przecierowy Kubus 0,3L 1 szt Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.) Banan 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Dżem 50 g Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Sok przecierowy Kubus 0,3L 1 szt Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.) Banan 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 20 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Dżem 25 g Serek homo. naturalny 30 g (MLE.) Sok przecierowy Kubus 0,3L 1 szt Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.) Banan 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 25 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Dżem 50 g Serek homo. naturalny 30 g (MLE.) Sok przecierowy Kubus 0,3L 1 szt Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.) Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 5 g (MLE.) Dżem 25 g Sok przecierowy Kubus 0,3L 1 szt Serek homo. naturalny 30 g (MLE.) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Kakao z mlekiem 150 ml (MLE.) Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Dżem 25 g Serek homo. naturalny 30 g (MLE.) Sok przecierowy Kubus 0,3L 1 szt Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.) Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Dżem 50 g Serek homo. naturalny 30 g (MLE.) Sok przecierowy Kubus 0,3L 1 szt Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.) Banan 1szt. 1 szt	
II ŚN	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.) Mleko UHT częściowo odft. 1,5% tł. 250 ml 1 szt		Mleko UHT częściowo odft. 1,5% tł. 250 ml 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.)	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.) Mleko UHT częściowo odft. 1,5% tł. 250 ml 1 szt						
Obiad	Dyniowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Salata zielona 5 g Ryba smażona (Miruna) 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Salatka z kapusty czerwonej z olejem () 100 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Salata zielona 5 g Ryba pieczona (Miruna) 90 g (RYB.) Sos cytrynowy 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Salata zielona 5 g Ryba pieczona (Miruna) 90 g (RYB.) Sos cytrynowy 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g (MLE.) Salata zielona 5 g Ryba smażona (Miruna) 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos cytrynowy 50 ml (GLU PSZ, MLE.) Salatka z kapusty czerwonej z olejem () 100 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 150 g Salata zielona 5 g Ryba smażona (Miruna) 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos cytrynowy 50 ml (GLU PSZ, MLE.) Salatka z kapusty czerwonej z olejem () 80 g Marchew gotowana z olejem () 80 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Salata zielona 5 g Ryba smażona (Miruna) 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Salatka z kapusty czerwonej z olejem () 100 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 100 g Salata zielona 5 g Ryba pieczona (Miruna) 60 g (RYB.) Sos cytrynowy 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Marchew gotowana z olejem () 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml	Dyniowa z makaronem () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 150 g Salata zielona 5 g Ryba pieczona (Miruna) 70 g (RYB.) Sos cytrynowy 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Salata zielona 5 g Ryba pieczona (Miruna) 90 g (RYB.) Sos cytrynowy 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	
PD	Serek homo owocowy 150g 1 szt (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 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Rukola 2 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.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Rukola 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) 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.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Rukola 2 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.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Rukola 2 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.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Rukola 2 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.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Pomidor 20 g Salata zielona 10 g Rukola 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Pomidor 20 g Salata zielona 10 g Rukola 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Rukola 2 g	
PN	Sok jabłkowy 0,3l 1 szt Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Sok jabłkowy 0,3l 1 szt	Sok jabłkowy 0,3l 1 szt Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Sok jabłkowy 0,3l 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Sok jabłkowy 0,3l 1 szt Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 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	
2024-04-05 piątek	Wartość energetyczna: 3070.19 kcal; Białko ogółem: 118.32 g; Tłuszcz: 88.74 g; Kw. tł. nasy.: 35.40 g; Węglowodany ogółem: 461.17 g; W tym cukry: 203.80 g; Błonnik pok.: 34.31 g; Sól: 6.07 g;	Wartość energetyczna: 2966.40 kcal; Białko ogółem: 117.21 g; Tłuszcz: 74.24 g; Kw. tł. nasy.: 30.42 g; Węglowodany ogółem: 468.86 g; W tym cukry: 205.68 g; Błonnik pok.: 32.16 g; Sól: 5.37 g;	Wartość energetyczna: 3043.77 kcal; Białko ogółem: 119.30 g; Tłuszcz: 66.96 g; Kw. tł. nasy.: 23.36 g; Węglowodany ogółem: 504.56 g; W tym cukry: 188.22 g; Błonnik pok.: 35.03 g; Sól: 7.26 g;	Wartość energetyczna: 3277.45 kcal; Białko ogółem: 127.62 g; Tłuszcz: 89.71 g; Kw. tł. nasy.: 34.43 g; Węglowodany ogółem: 502.68 g; W tym cukry: 204.65 g; Błonnik pok.: 38.11 g; Sól: 6.72 g;	Wartość energetyczna: 2642.84 kcal; Białko ogółem: 104.73 g; Tłuszcz: 73.65 g; Kw. tł. nasy.: 24.69 g; Węglowodany ogółem: 398.70 g; W tym cukry: 189.23 g; Błonnik pok.: 28.27 g; Sól: 4.61 g;	Wartość energetyczna: 2833.85 kcal; Białko ogółem: 109.58 g; Tłuszcz: 73.48 g; Kw. tł. nasy.: 24.81 g; Węglowodany ogółem: 444.19 g; W tym cukry: 202.74 g; Błonnik pok.: 33.08 g; Sól: 5.22 g;	Wartość energetyczna: 2041.85 kcal; Białko ogółem: 86.31 g; Tłuszcz: 46.90 g; Kw. tł. nasy.: 17.04 g; Węglowodany ogółem: 323.46 g; W tym cukry: 165.71 g; Błonnik pok.: 17.69 g; Sól: 3.09 g;	Wartość energetyczna: 2415.58 kcal; Białko ogółem: 92.39 g; Tłuszcz: 59.64 g; Kw. tł. nasy.: 23.42 g; Węglowodany ogółem: 385.81 g; W tym cukry: 188.56 g; Błonnik pok.: 25.58 g; Sól: 4.07 g;	Wartość energetyczna: 2686.70 kcal; Białko ogółem: 103.00 g; Tłuszcz: 63.09 g; Kw. tł. nasy.: 23.75 g; Węglowodany ogółem: 437.90 g; W tym cukry: 204.05 g; Błonnik pok.: 31.26 g; Sól: 4.87 g;	
2024-04-06 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Serek naturalny Bieluch 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Jabłko 1 szt 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Serek naturalny Bieluch 60 g (MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 60 g (SEL.) Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Salata zielona 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Serek naturalny Bieluch 60 g (MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 60 g (SEL.) Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Jabłko pieczone 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.) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Serek naturalny Bieluch 30 g (MLE.) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 20 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 20 g Serek naturalny Bieluch 30 g (MLE.) Pomidor 30 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) 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.) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 20 g Serek naturalny Bieluch 30 g (MLE.) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Jabłko 1 szt 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 5 g (MLE.) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 20 g Serek naturalny Bieluch 30 g (MLE.) Pomidor 20 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z makiem z/c 150 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 20 g Serek naturalny Bieluch 30 g (MLE.) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
		Jogurt owocowy 100g 1 szt (MLE.) Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5l 1 szt								
2024-04-06 sobota	II ŚN									
2024-04-06 sobota	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem 200 g (GLU JECZ.) Salata zielona 5 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 300 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Salata zielona 5 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Kalaflor gotowany* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Salata zielona 5 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Salata zielona 5 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 200 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JECZ.) Salata zielona 5 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 80 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 80 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Salata zielona 5 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 100 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (GLU JECZ.) Salata zielona 5 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 50 ml (GLU PSZ.) Kalaflor gotowany* 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml	Selerowa z ziemniakami () 200 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Salata zielona 5 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Kalaflor gotowany* 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 300 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Salata zielona 5 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Kalaflor gotowany* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
		Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt		Chrupki kukurydziane 20 g		Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt				

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 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	
2024-04-06 sobota	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parz o.z dodad.wody w osł.niejad 40 g Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 55 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parz o.z dodad.wody w osł.niejad 40 g Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 55 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parz o.z dodad.wody w osł.niejad 40 g Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 60 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parz o.z dodad.wody w osł.niejad 40 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 55 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 20 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parz o.z dodad.wody w osł.niejad 20 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 30 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 25 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parz o.z dodad.wody w osł.niejad 20 g Ser żółty 20 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parz o.z dodad.wody w osł.niejad 20 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 55 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parz o.z dodad.wody w osł.niejad 20 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 30 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parz o.z dodad.wody w osł.niejad 20 g Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 30 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parz o.z dodad.wody w osł.niejad 20 g Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 55 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 10 g
		PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>) Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt						Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>) Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2618.18 kcal; Białko ogółem: 102.22 g; Tłuszcz: 91.73 g; Kw. tł. nasy.: 38.56 g; Węglowodany ogółem: 366.84 g; W tym cukry: 121.82 g; Błonnik pok.: 37.08 g; Sól: 9.28 g;	Wartość energetyczna: 2391.10 kcal; Białko ogółem: 99.78 g; Tłuszcz: 68.36 g; Kw. tł. nasy.: 29.64 g; Węglowodany ogółem: 361.52 g; W tym cukry: 120.11 g; Błonnik pok.: 31.16 g; Sól: 6.18 g;	Wartość energetyczna: 2583.96 kcal; Białko ogółem: 101.79 g; Tłuszcz: 67.95 g; Kw. tł. nasy.: 25.18 g; Węglowodany ogółem: 406.83 g; W tym cukry: 131.32 g; Błonnik pok.: 42.86 g; Sól: 7.36 g;	Wartość energetyczna: 2868.79 kcal; Białko ogółem: 112.48 g; Tłuszcz: 100.22 g; Kw. tł. nasy.: 44.99 g; Węglowodany ogółem: 401.94 g; W tym cukry: 122.42 g; Błonnik pok.: 40.79 g; Sól: 10.12 g;	Wartość energetyczna: 1910.44 kcal; Białko ogółem: 70.04 g; Tłuszcz: 60.22 g; Kw. tł. nasy.: 25.12 g; Węglowodany ogółem: 287.90 g; W tym cukry: 116.69 g; Błonnik pok.: 27.56 g; Sól: 5.91 g;	Wartość energetyczna: 2210.64 kcal; Białko ogółem: 82.12 g; Tłuszcz: 68.06 g; Kw. tł. nasy.: 26.39 g; Węglowodany ogółem: 336.97 g; W tym cukry: 121.69 g; Błonnik pok.: 34.95 g; Sól: 7.03 g;	Wartość energetyczna: 1341.20 kcal; Białko ogółem: 53.47 g; Tłuszcz: 34.11 g; Kw. tł. nasy.: 13.10 g; Węglowodany ogółem: 215.42 g; W tym cukry: 96.17 g; Błonnik pok.: 17.09 g; Sól: 3.08 g;	Wartość energetyczna: 1831.65 kcal; Białko ogółem: 69.46 g; Tłuszcz: 48.79 g; Kw. tł. nasy.: 20.68 g; Węglowodany ogółem: 292.98 g; W tym cukry: 115.12 g; Błonnik pok.: 25.06 g; Sól: 3.93 g;	Wartość energetyczna: 2024.30 kcal; Białko ogółem: 79.01 g; Tłuszcz: 53.69 g; Kw. tł. nasy.: 21.68 g; Węglowodany ogółem: 323.18 g; W tym cukry: 119.32 g; Błonnik pok.: 30.08 g; Sól: 4.49 g;	
2024-04-07 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 40 g Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Mix sałat 5 g Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 40 g Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 40 g Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 60 g (<u>SEL.</u>) Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 40 g Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Mix sałat 5 g Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 20 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 20 g Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Mix sałat 5 g Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 25 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 20 g Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Mix sałat 5 g Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 20 g Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 20 g Sałata zielona 10 g Mix sałat 5 g Kakao z mlekiem 150 ml (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 20 g Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 30 g Sałata zielona 10 g Mix sałat 5 g Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 20 g Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Mix sałat 5 g Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt
		II ŚN	Jogurt owocowy 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt							

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 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	
2024-04-07 niedziela	Obiad	Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane. () 200 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Udko pieczone 1 szt. 210 g 210 g Surówka Colesław () 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Sałata zielona 5 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Sałata zielona 5 g Potrawka drobiowa () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane. () 200 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka Colesław () 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 150 g Sałata zielona 5 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka Colesław () 80 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Brokuł gotowany* 80 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Sałata zielona 5 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka Colesław () 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Sałata zielona 5 g Dramstik z kurczaka pieczony 120 g Brokuł gotowany* 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml	Rosół z makaronem () 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 150 g Sałata zielona 5 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Sałata zielona 5 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
		PD	Kasza manna z jabłkiem prażonym 150 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Sok jabłkowy 0,3L 1 szt	Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Sok jabłkowy 0,3L 1 szt	Kasza manna z jabłkiem prażonym 150 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Sok jabłkowy 0,3L 1 szt					
2024-04-07 niedziela	Kolejca	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałatka z pomidorów (bez skórki) i koperku 50 g Papryka świeża 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Marchew gotowana z olejem () 60 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Papryka świeża 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 20 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 20 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Papryka świeża 30 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 25 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 20 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Papryka świeża 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE.</u>) Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 20 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałatka z pomidorów (bez skórki) i koperku 30 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 20 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka z pomidorów (bez skórki) i koperku 30 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 20 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałatka z pomidorów (bez skórki) i koperku 50 g Sałata zielona 10 g	
		PN	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</u>)							
	Wartość energetyczna: 3266.46 kcal; Białko ogółem: 137.25 g; Tłuszcz: 136.41 g; Kw. tł. nasy.: 67.83 g; Węglowodany ogółem: 379.70 g; W tym cukry: 186.68 g; Błonnik pok.: 29.24 g; Sól: 7.21 g;	Wartość energetyczna: 2893.09 kcal; Białko ogółem: 139.81 g; Tłuszcz: 93.15 g; Kw. tł. nasy.: 40.19 g; Węglowodany ogółem: 378.81 g; W tym cukry: 180.71 g; Błonnik pok.: 24.22 g; Sól: 6.60 g;	Wartość energetyczna: 2827.42 kcal; Białko ogółem: 131.15 g; Tłuszcz: 64.04 g; Kw. tł. nasy.: 30.11 g; Węglowodany ogółem: 437.04 g; W tym cukry: 197.75 g; Błonnik pok.: 33.02 g; Sól: 7.42 g;	Wartość energetyczna: 3409.25 kcal; Białko ogółem: 142.40 g; Tłuszcz: 137.69 g; Kw. tł. nasy.: 68.13 g; Węglowodany ogółem: 408.68 g; W tym cukry: 187.05 g; Błonnik pok.: 31.97 g; Sól: 7.97 g;	Wartość energetyczna: 2416.48 kcal; Białko ogółem: 114.22 g; Tłuszcz: 80.71 g; Kw. tł. nasy.: 32.71 g; Węglowodany ogółem: 313.50 g; W tym cukry: 181.18 g; Błonnik pok.: 22.76 g; Sól: 4.85 g;	Wartość energetyczna: 2605.00 kcal; Białko ogółem: 120.96 g; Tłuszcz: 83.12 g; Kw. tł. nasy.: 33.18 g; Węglowodany ogółem: 255.11 g; W tym cukry: 350.65 g; W tym cukry: 185.16 g; Błonnik pok.: 27.11 g; Sól: 5.54 g;	Wartość energetyczna: 1863.21 kcal; Białko ogółem: 79.30 g; Tłuszcz: 58.96 g; Kw. tł. nasy.: 21.50 g; Węglowodany ogółem: 255.11 g; W tym cukry: 157.04 g; Błonnik pok.: 14.19 g; Sól: 3.32 g;	Wartość energetyczna: 2396.40 kcal; Białko ogółem: 115.44 g; Tłuszcz: 78.72 g; Kw. tł. nasy.: 32.47 g; Węglowodany ogółem: 310.06 g; W tym cukry: 175.64 g; Błonnik pok.: 19.34 g; Sól: 4.52 g;	Wartość energetyczna: 2590.03 kcal; Białko ogółem: 123.01 g; Tłuszcz: 81.07 g; Kw. tł. nasy.: 32.92 g; Węglowodany ogółem: 347.64 g; W tym cukry: 178.96 g; Błonnik pok.: 23.32 g; Sól: 5.18 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 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	
2024-04-08 poniedziałek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Marchew gotowana z olejem () 60 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 10 g Ogórek kiszony 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Banan 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 25 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 10 g Ogórek kiszony 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Banan 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 25 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 10 g Pomidor 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 20 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Banan 1szt. 1 szt
		Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Mleko UHT częściowo odt. 1,5% tł. 250 ml 1 szt								
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Naleśniki z serem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Jogurt owocowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 250 g Mus z jabłek () z/c 150 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 250 g Mus z jabłek () z/c 150 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Naleśniki z serem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Jogurt owocowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Naleśniki z serem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Jogurt owocowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Naleśniki z serem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Jogurt owocowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 100 g Mus z jabłek () z/c 100 g Jogurt owocowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* z/c 150 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 150 g Mus z jabłek () z/c 100 g Jogurt owocowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml
		Sok przecierowy Kubaś 0,3L 1 szt Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u>)								
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 60 g (<u>SEL.</u>) Twaróg półtusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Rukola 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 60 g (<u>SEL.</u>) Twaróg półtusty 60 g (<u>MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem () 60 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 60 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Rukola 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 25 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 30 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 20 g Sałata zielona 10 g Rukola 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 25 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 30 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 20 g Sałata zielona 10 g Rukola 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 25 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 30 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 20 g Sałata zielona 10 g Rukola 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 30 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 20 g Sałata zielona 10 g Rukola 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 30 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 20 g Sałata zielona 10 g Rukola 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 60 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Rukola 2 g
		Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt								

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 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
2024-04-08 poniedziałek	Wartość energetyczna: 2904.83 kcal; Białko ogółem: 110.80 g; Tłuszcz: 84.94 g; Kw. tł. nasy.: 39.06 g; Węglowodany ogółem: 440.59 g; W tym cukry: 184.10 g; Błonnik pok.: 24.88 g; Sól: 7.23 g;	Wartość energetyczna: 2586.49 kcal; Białko ogółem: 86.48 g; Tłuszcz: 60.12 g; Kw. tł. nasy.: 28.90 g; Węglowodany ogółem: 440.82 g; W tym cukry: 166.41 g; Błonnik pok.: 25.12 g; Sól: 4.83 g;	Wartość energetyczna: 2799.56 kcal; Białko ogółem: 94.39 g; Tłuszcz: 57.14 g; Kw. tł. nasy.: 23.93 g; Węglowodany ogółem: 496.24 g; W tym cukry: 167.27 g; Błonnik pok.: 31.04 g; Sól: 5.65 g;	Wartość energetyczna: 3058.45 kcal; Białko ogółem: 115.99 g; Tłuszcz: 85.01 g; Kw. tł. nasy.: 38.68 g; Węglowodany ogółem: 473.96 g; W tym cukry: 187.24 g; Błonnik pok.: 28.02 g; Sól: 7.22 g;	Wartość energetyczna: 2519.82 kcal; Białko ogółem: 101.58 g; Tłuszcz: 63.75 g; Kw. tł. nasy.: 26.51 g; Węglowodany ogółem: 397.53 g; W tym cukry: 181.93 g; Błonnik pok.: 19.79 g; Sól: 4.80 g;	Wartość energetyczna: 2614.17 kcal; Białko ogółem: 103.82 g; Tłuszcz: 66.25 g; Kw. tł. nasy.: 26.82 g; Węglowodany ogółem: 414.71 g; W tym cukry: 185.72 g; Błonnik pok.: 22.75 g; Sól: 5.20 g;	Wartość energetyczna: 1708.98 kcal; Białko ogółem: 61.72 g; Tłuszcz: 34.92 g; Kw. tł. nasy.: 15.42 g; Węglowodany ogółem: 298.32 g; W tym cukry: 142.07 g; Błonnik pok.: 16.13 g; Sól: 2.73 g;	Wartość energetyczna: 2114.66 kcal; Białko ogółem: 70.56 g; Tłuszcz: 46.36 g; Kw. tł. nasy.: 22.10 g; Węglowodany ogółem: 366.60 g; W tym cukry: 158.17 g; Błonnik pok.: 19.14 g; Sól: 3.44 g;	Wartość energetyczna: 2352.71 kcal; Białko ogółem: 78.21 g; Tłuszcz: 50.57 g; Kw. tł. nasy.: 22.92 g; Węglowodany ogółem: 411.58 g; W tym cukry: 165.58 g; Błonnik pok.: 24.22 g; Sól: 3.86 g;
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Jabłko 1 szt 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Jabłko pieczone 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.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Jabłko 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.) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ.) Pomidor 30 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) 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.) Twarożek z koperkiem 30 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Jabłko 1 szt 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 5 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 30 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ.) Pomidor 20 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 150 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ.) Pomidor 30 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 30 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
2024-04-09 wtorek	Serek homo owocowy 150g 1 szt (MLE.) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt								
II ŚN									
Obiad	Jarzynowa z zacierką () 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Sałata zielona 5 g Kotlet drobiowy panierowany 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g (JAJ, GOR.) Marchew z groszkiem (*) 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką () 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Sałata zielona 5 g Filet z kurczaka pieczony 90 g (GLU PSZ.) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Sałata zielona 5 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką () 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Sałata zielona 5 g Kotlet drobiowy panierowany 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g (JAJ, GOR.) Marchew z groszkiem (*) 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką () 200 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 150 g Sałata zielona 5 g Kotlet drobiowy panierowany 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka wykwintna z olejem b/c 80 g (JAJ, GOR.) Marchew z groszkiem (*) 80 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką () 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Sałata zielona 5 g Kotlet drobiowy panierowany 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g (JAJ, GOR.) Marchew z groszkiem (*) 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką () 100 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 100 g Sałata zielona 5 g Filet z kurczaka pieczony 50 g (GLU PSZ.) Sos pietruszkowy () 50 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml	Jarzynowa z zacierką () 200 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 150 g Sałata zielona 5 g Filet z kurczaka pieczony 70 g (GLU PSZ.) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką () 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Sałata zielona 5 g Filet z kurczaka pieczony 90 g (GLU PSZ.) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 200 g 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						Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (MLE.)		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 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
2024-04-09 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 (GLUPSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parz o.z.dodat.wody w ost.niejad 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Rzodkiew biała 50 g Sałata zielona 10 g Roszponka 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parz o.z.dodat.wody w ost.niejad 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Roszponka 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Serek naturalny Bieluch 60 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parz o.z.dodat.wody w ost.niejad 40 g 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 (GLUPSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parz o.z.dodat.wody w ost.niejad 40 g Rzodkiew biała 50 g Sałata zielona 10 g Roszponka 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 20 g (GLUPSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parz o.z.dodat.wody w ost.niejad 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 20 g Sałata zielona 10 g Roszponka 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 25 g (GLUPSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parz o.z.dodat.wody w ost.niejad 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Rzodkiew biała 50 g Sałata zielona 10 g Roszponka 2 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.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parz o.z.dodat.wody w ost.niejad 20 g Pomidor 20 g Sałata zielona 10 g Roszponka 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parz o.z.dodat.wody w ost.niejad 20 g Pomidor 20 g Sałata zielona 10 g Roszponka 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parz o.z.dodat.wody w ost.niejad 20 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Roszponka 2 g
	PN	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.)	Rogal maślany 50g 1 szt (GLUPSZ, 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.)
	Wartość energetyczna: 2813.05 kcal; Białko ogółem: 126.06 g; Tłuszcz: 86.95 g; Kw. tł. nasy.: 31.61 g; Węglowodany ogółem: 393.89 g; W tym cukry: 126.88 g; Błonnik pok.: 33.10 g; Sól: 7.70 g;	Wartość energetyczna: 2636.70 kcal; Białko ogółem: 127.99 g; Tłuszcz: 67.26 g; Kw. tł. nasy.: 29.92 g; Węglowodany ogółem: 391.85 g; W tym cukry: 131.38 g; Błonnik pok.: 28.85 g; Sól: 7.06 g;	Wartość energetyczna: 2828.51 kcal; Białko ogółem: 126.93 g; Tłuszcz: 69.45 g; Kw. tł. nasy.: 27.67 g; Węglowodany ogółem: 437.81 g; W tym cukry: 133.35 g; Błonnik pok.: 32.31 g; Sól: 8.02 g;	Wartość energetyczna: 3121.34 kcal; Białko ogółem: 136.91 g; Tłuszcz: 104.10 g; Kw. tł. nasy.: 39.90 g; Węglowodany ogółem: 422.97 g; W tym cukry: 127.42 g; Błonnik pok.: 35.84 g; Sól: 8.66 g;	Wartość energetyczna: 2318.12 kcal; Białko ogółem: 104.93 g; Tłuszcz: 70.53 g; Kw. tł. nasy.: 24.91 g; Węglowodany ogółem: 323.89 g; W tym cukry: 121.97 g; Błonnik pok.: 24.34 g; Sól: 5.00 g;	Wartość energetyczna: 2538.44 kcal; Białko ogółem: 110.49 g; Tłuszcz: 75.56 g; Kw. tł. nasy.: 24.77 g; Węglowodany ogółem: 365.39 g; W tym cukry: 125.62 g; Błonnik pok.: 30.94 g; Sól: 5.73 g;	Wartość energetyczna: 1684.58 kcal; Białko ogółem: 84.59 g; Tłuszcz: 38.32 g; Kw. tł. nasy.: 15.80 g; Węglowodany ogółem: 254.94 g; W tym cukry: 101.40 g; Błonnik pok.: 14.65 g; Sól: 3.58 g;	Wartość energetyczna: 2151.21 kcal; Białko ogółem: 104.51 g; Tłuszcz: 53.97 g; Kw. tł. nasy.: 23.49 g; Węglowodany ogółem: 320.33 g; W tym cukry: 124.40 g; Błonnik pok.: 22.51 g; Sól: 4.66 g;	Wartość energetyczna: 2346.49 kcal; Białko ogółem: 111.56 g; Tłuszcz: 55.83 g; Kw. tł. nasy.: 23.10 g; Węglowodany ogółem: 360.89 g; W tym cukry: 129.58 g; Błonnik pok.: 27.92 g; Sól: 5.34 g;
2024-04-10 środa	Śniadanie Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLUPSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Banan 1szt. 1 szt Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (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.) Banan 1szt. 1 szt Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLUPSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 20 g (GLUPSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Banan 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 25 g (GLUPSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 5 g (MLE.) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 150 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Banan 1szt. 1 szt
	II ŚN	Rogal maślany 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt							

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 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
Obiad	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JEJCZ.) Sałata zielona 5 g Pieczeń rzymska wiewprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 100 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JEJCZ.) Sałata zielona 5 g Pieczeń rzymska wiewprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 200 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JEJCZ.) Pieczeń rzymska wiewprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 200 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JEJCZ.) Sałata zielona 5 g Pieczeń rzymska wiewprzowa 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 100 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JEJCZ.) Sałata zielona 5 g Pieczeń rzymska wiewprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy * 50 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 80 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 80 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JEJCZ.) Sałata zielona 5 g Pieczeń rzymska wiewprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 100 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (GLU JEJCZ.) Sałata zielona 5 g Pieczeń rzymska wiewprzowa 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy * 30 ml (GLU PSZ, MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 150 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 150 ml	Ziemniaczana () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JEJCZ.) Sałata zielona 5 g Pieczeń rzymska wiewprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy * 50 ml (GLU PSZ, MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 150 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JEJCZ.) Pieczeń rzymska wiewprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sałata zielona 5 g Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 200 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml
PD	Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 150 ml			Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 150 ml Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt					
2024-04-10 środa 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.) Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Ogórek kiszony 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.) Twaróg półtłusty 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. 10 g (MLE.) Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) 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. 20 g (MLE.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Ogórek kiszony 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.) Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 20 g (SOJ.) 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.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 20 g (SOJ.) Ogórek kiszony 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.) Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 20 g (SOJ.) 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.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 20 g (SOJ.) 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.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 20 g (SOJ.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g
PN	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Sok pomarańczowy 0,3L 1 szt			Sok pomarańczowy 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 pomarańczowy 0,3L 1 szt					
	Wartość energetyczna: 2925.18 kcal; Białko ogółem: 112.16 g; Tłuszcz: 71.29 g; Kw. tł. nasy.: 30.81 g; Węglowodany ogółem: 465.26 g; W tym cukry: 184.48 g; Błonnik pok.: 34.06 g; Sól: 7.97 g;	Wartość energetyczna: 3020.39 kcal; Białko ogółem: 115.06 g; Tłuszcz: 73.55 g; Kw. tł. nasy.: 30.85 g; Węglowodany ogółem: 481.31 g; W tym cukry: 191.82 g; Błonnik pok.: 33.39 g; Sól: 6.81 g;	Wartość energetyczna: 3193.81 kcal; Białko ogółem: 120.41 g; Tłuszcz: 71.84 g; Kw. tł. nasy.: 28.24 g; Węglowodany ogółem: 525.00 g; W tym cukry: 193.97 g; Błonnik pok.: 36.90 g; Sól: 7.63 g;	Wartość energetyczna: 3204.82 kcal; Białko ogółem: 121.93 g; Tłuszcz: 82.57 g; Kw. tł. nasy.: 37.44 g; Węglowodany ogółem: 501.50 g; W tym cukry: 185.05 g; Błonnik pok.: 37.26 g; Sól: 8.82 g;	Wartość energetyczna: 2372.18 kcal; Białko ogółem: 85.61 g; Tłuszcz: 54.37 g; Kw. tł. nasy.: 22.80 g; Węglowodany ogółem: 388.96 g; W tym cukry: 180.37 g; Błonnik pok.: 26.43 g; Sól: 4.86 g;	Wartość energetyczna: 2647.63 kcal; Białko ogółem: 96.53 g; Tłuszcz: 59.86 g; Kw. tł. nasy.: 23.93 g; Węglowodany ogółem: 437.16 g; W tym cukry: 183.16 g; Błonnik pok.: 31.93 g; Sól: 6.23 g;	Wartość energetyczna: 2027.11 kcal; Białko ogółem: 74.93 g; Tłuszcz: 42.51 g; Kw. tł. nasy.: 15.39 g; Węglowodany ogółem: 338.72 g; W tym cukry: 169.92 g; Błonnik pok.: 22.84 g; Sól: 3.77 g;	Wartość energetyczna: 2424.64 kcal; Białko ogółem: 87.04 g; Tłuszcz: 55.59 g; Kw. tł. nasy.: 22.80 g; Węglowodany ogółem: 398.08 g; W tym cukry: 184.56 g; Błonnik pok.: 26.16 g; Sól: 4.43 g;	Wartość energetyczna: 2727.25 kcal; Białko ogółem: 98.57 g; Tłuszcz: 62.09 g; Kw. tł. nasy.: 23.99 g; Węglowodany ogółem: 450.75 g; W tym cukry: 189.96 g; Błonnik pok.: 32.49 g; Sól: 5.32 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 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.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.) Gruszka 1szt. 150 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twaróg półtłusty 60 g 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. 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 60 g (SEL.) Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.) Jabłko pieczone 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 drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.) Gruszka 1szt. 150 g	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 Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Pomidor 20 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.) Gruszka 1szt. 150 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 drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Twaróg półtłusty 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 30 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Twaróg półtłusty 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 Twaróg półtłusty 60 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 Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
II ŚN	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JEĆZ.)								
Obiad	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sałata zielona 5 g Szynka wieprzowa pieczona 90 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z rzepy białej i jabłka z olejem () 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sałata zielona 5 g Szynka wieprzowa pieczona 90 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Klopsik wieprzowy SU 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Szynka wieprzowa pieczona 110 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z rzepy białej i jabłka z olejem () 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Szpinakowa z ziemniakami () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 150 g (GLU PSZ.) Szynka wieprzowa pieczona 70 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z rzepy białej i jabłka z olejem () 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 80 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Szynka wieprzowa pieczona 90 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z rzepy białej i jabłka z olejem () 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Szpinakowa z ziemniakami () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 100 g (GLU PSZ.) Szynka wieprzowa pieczona 50 g Sos własny () 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 50 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 150 ml Sałata zielona 5 g	Szpinakowa z ziemniakami () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 150 g (GLU PSZ.) Szynka wieprzowa pieczona 70 g Sos własny () 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Szynka wieprzowa pieczona 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	Serek homo owocowy 150g 1 szt (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.) Pasztet z fasoli () 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Twarożek 60 g (MLE.) Sałatka z pomidorów (bez skórki) i koperku 50 g Sałata zielona 10 g Roszponka 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Twarożek 60 g (MLE.) Sałatka z pomidorów (bez skórki) i koperku 50 g Sałata zielona 10 g Roszponka 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pasztet z fasoli () 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 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. 20 g (MLE.) Pasztet z fasoli () 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ.) Sałatka z pomidorów (bez skórki) i koperku 50 g Sałata zielona 10 g Roszponka 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 20 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Twarożek 30 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ.) Sałatka z pomidorów (bez skórki) i koperku 30 g Sałata zielona 10 g Roszponka 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (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.) Twarożek 30 g (MLE.) Sałatka z pomidorów (bez skórki) i koperku 50 g Sałata zielona 10 g Roszponka 2 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.) Twarożek 30 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ.) Sałatka z pomidorów (bez skórki) i koperku 30 g Sałata zielona 10 g Roszponka 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Twarożek 30 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ.) Sałatka z pomidorów (bez skórki) i koperku 30 g Sałata zielona 10 g Roszponka 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Twarożek 30 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ.) Sałatka z pomidorów (bez skórki) i koperku 50 g Sałata zielona 10 g Roszponka 2 g

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 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 mło. 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
2024-04-11 czwartek	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt								
	Wartość energetyczna: 2900.71 kcal; Białko ogółem: 133.77 g; Tłuszcz: 92.02 g; Kw. tł. nasy.: 32.59 g; Węglowodany ogółem: 401.96 g; W tym cukry: 115.23 g; Błonnik pok.: 30.61 g; Sól: 6.63 g;	Wartość energetyczna: 2564.17 kcal; Białko ogółem: 135.62 g; Tłuszcz: 67.93 g; Kw. tł. nasy.: 31.87 g; Węglowodany ogółem: 362.07 g; W tym cukry: 112.70 g; Błonnik pok.: 16.81 g; Sól: 5.49 g;	Wartość energetyczna: 2944.16 kcal; Białko ogółem: 140.69 g; Tłuszcz: 74.25 g; Kw. tł. nasy.: 28.08 g; Węglowodany ogółem: 441.71 g; W tym cukry: 119.33 g; Błonnik pok.: 24.56 g; Sól: 7.03 g;	Wartość energetyczna: 3190.13 kcal; Białko ogółem: 146.88 g; Tłuszcz: 104.10 g; Kw. tł. nasy.: 40.60 g; Węglowodany ogółem: 434.77 g; W tym cukry: 117.61 g; Błonnik pok.: 33.59 g; Sól: 6.40 g;	Wartość energetyczna: 2192.14 kcal; Białko ogółem: 105.34 g; Tłuszcz: 64.09 g; Kw. tł. nasy.: 25.03 g; Węglowodany ogółem: 310.31 g; W tym cukry: 110.84 g; Błonnik pok.: 18.85 g; Sól: 4.09 g;	Wartość energetyczna: 2429.80 kcal; Białko ogółem: 112.74 g; Tłuszcz: 69.84 g; Kw. tł. nasy.: 25.34 g; Węglowodany ogółem: 351.23 g; W tym cukry: 112.99 g; Błonnik pok.: 22.85 g; Sól: 4.67 g;	Wartość energetyczna: 1622.69 kcal; Białko ogółem: 84.01 g; Tłuszcz: 37.31 g; Kw. tł. nasy.: 15.52 g; Węglowodany ogółem: 246.86 g; W tym cukry: 91.77 g; Błonnik pok.: 11.44 g; Sól: 3.06 g;	Wartość energetyczna: 2118.00 kcal; Białko ogółem: 108.16 g; Tłuszcz: 52.88 g; Kw. tł. nasy.: 24.24 g; Węglowodany ogółem: 310.80 g; W tym cukry: 108.59 g; Błonnik pok.: 13.82 g; Sól: 3.81 g;	Wartość energetyczna: 2318.83 kcal; Białko ogółem: 115.82 g; Tłuszcz: 55.70 g; Kw. tł. nasy.: 24.35 g; Węglowodany ogółem: 347.74 g; W tym cukry: 110.14 g; Błonnik pok.: 16.45 g; Sól: 4.23 g;
2024-04-12 piątek	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.) Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt		Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.)			Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.) Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt			
	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.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.) Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Dżem 50 g Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.) Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Dżem brzoskwinowy 50 g Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Banan 1szt. 1 szt Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.)	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Dżem 50 g Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.) Banan 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 25 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Dżem 25 g Serek homo. naturalny 30 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.) Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 5 g (MLE.) Dżem 25 g Serek homo. naturalny 30 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem 150 ml (MLE.) Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Dżem 25 g Serek homo. naturalny 30 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.) Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Dżem 25 g Serek homo. naturalny 30 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.) Banan 1szt. 1 szt	
2024-04-11 czwartek	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5l 1 szt								
	Krupnik jęczmienny () 350 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) 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	Krupnik jęczmienny () 300 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Miruna) 90 g (RYB.) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Krupnik jęczmienny () 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Miruna) 90 g (RYB.) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Krupnik jęczmienny () 350 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki z tłuszczem 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	Krupnik jęczmienny () 200 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) 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	Krupnik jęczmienny () 300 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) 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	Krupnik jęczmienny () 100 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki gotowane () 100 g Pulpet rybny (Miruna) 60 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Warzywa po grecku () 50 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 150 ml Sałata zielona 5 g	Krupnik jęczmienny (bez mleka) () 200 ml (SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki gotowane () 150 g Ryba pieczona (Miruna) 70 g (RYB.) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Warzywa po grecku () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Krupnik jęczmienny () 300 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Miruna) 90 g (RYB.) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 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 mło. 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	
2024-04-12 piątek	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z pomidorów (bez skórki) i koperku 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parz o z dodat.wody w osł.niejad 40 g Marchew gotowana z olejem () 60 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 20 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 30 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 25 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z pomidorów (bez skórki) i koperku 30 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z pomidorów (bez skórki) i koperku 30 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z pomidorów (bez skórki) i koperku 50 g Sałata zielona 10 g
		Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Serek homo o smaku waniliowym tubka 120g 1 szt (<u>MLE.</u>)								
	Wartość energetyczna: 2923.22 kcal; Białko ogółem: 111.25 g; Tłuszcz: 85.85 g; Kw. tł. nasy.: 32.03 g; Węglowodany ogółem: 435.74 g; W tym cukry: 190.17 g; Błonnik pok.: 33.62 g; Sól: 6.39 g;	Wartość energetyczna: 2780.08 kcal; Białko ogółem: 106.95 g; Tłuszcz: 73.01 g; Kw. tł. nasy.: 31.57 g; Węglowodany ogółem: 432.86 g; W tym cukry: 194.02 g; Błonnik pok.: 29.57 g; Sól: 5.17 g;	Wartość energetyczna: 2782.82 kcal; Białko ogółem: 105.57 g; Tłuszcz: 61.71 g; Kw. tł. nasy.: 23.91 g; Węglowodany ogółem: 462.64 g; W tym cukry: 175.78 g; Błonnik pok.: 33.74 g; Sól: 7.42 g;	Wartość energetyczna: 3144.72 kcal; Białko ogółem: 115.18 g; Tłuszcz: 97.89 g; Kw. tł. nasy.: 38.78 g; Węglowodany ogółem: 461.38 g; W tym cukry: 190.33 g; Błonnik pok.: 35.99 g; Sól: 7.09 g;	Wartość energetyczna: 2445.44 kcal; Białko ogółem: 93.41 g; Tłuszcz: 72.08 g; Kw. tł. nasy.: 25.07 g; Węglowodany ogółem: 361.79 g; W tym cukry: 175.55 g; Błonnik pok.: 26.56 g; Sól: 4.97 g;	Wartość energetyczna: 2604.25 kcal; Białko ogółem: 97.38 g; Tłuszcz: 74.44 g; Kw. tł. nasy.: 25.31 g; Węglowodany ogółem: 394.40 g; W tym cukry: 179.52 g; Błonnik pok.: 30.85 g; Sól: 5.57 g;	Wartość energetyczna: 1818.68 kcal; Białko ogółem: 69.71 g; Tłuszcz: 40.92 g; Kw. tł. nasy.: 16.62 g; Węglowodany ogółem: 295.94 g; W tym cukry: 155.24 g; Błonnik pok.: 16.99 g; Sól: 3.13 g;	Wartość energetyczna: 2196.03 kcal; Białko ogółem: 82.22 g; Tłuszcz: 54.32 g; Kw. tł. nasy.: 23.59 g; Węglowodany ogółem: 350.67 g; W tym cukry: 177.81 g; Błonnik pok.: 23.69 g; Sól: 3.90 g;	Wartość energetyczna: 2473.33 kcal; Białko ogółem: 92.70 g; Tłuszcz: 62.96 g; Kw. tł. nasy.: 26.85 g; Węglowodany ogółem: 392.47 g; W tym cukry: 183.17 g; Błonnik pok.: 28.47 g; Sól: 4.65 g;	
2024-04-13 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 40 g Serek naturalny Bieluch 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 40 g Serek naturalny Bieluch 60 g (<u>MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem () 60 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 40 g Serek naturalny Bieluch 60 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Pomidor 50 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Szynka sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 40 g Serek naturalny Bieluch 60 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Pomidor 50 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 20 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 20 g Serek naturalny Bieluch 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 20 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 25 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 20 g Serek naturalny Bieluch 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 20 g Serek naturalny Bieluch 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 20 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 20 g Serek naturalny Bieluch 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
		Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt								
II ŚN	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt									

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 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 mło. 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
Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jaglana na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 100 g (GLU PSZ.) Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jaglana na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jaglana na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jaglana na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 100 g (GLU PSZ.) Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Koperkowa z ziemniakami () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jaglana na sypko 150 g Potrawka drobiowa () 110 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z selera i jabłka z olejem () 80 g (SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 80 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jaglana na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z selera i jabłka z olejem () 200 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Koperkowa z ziemniakami () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jaglana na sypko 100 g Potrawka drobiowa () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 50 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 150 ml Sałata zielona 5 g	Koperkowa z ziemniakami () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jaglana na sypko 150 g Potrawka drobiowa () 110 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 150 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jaglana na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g
PD	Banan 1szt. 1 szt Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt								
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Twarożek 60 g (MLE.) Ogórek kiszony 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.) Twarożek 60 g (MLE.) Pasta warzywna () 50 g (SEL.) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) 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.) Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Twarożek 60 g (MLE.) Ogórek kiszony 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.) Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 20 g (SOJ.) Twarożek 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.) Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 20 g (SOJ.) Twarożek 30 g (MLE.) Ogórek kiszony 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.) Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 20 g (SOJ.) Twarożek 30 g (MLE.) Pasta warzywna () 50 g (SEL.) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 20 g (SOJ.) Twarożek 30 g (MLE.) Pasta warzywna () 50 g (SEL.) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 20 g (SOJ.) Twarożek 30 g (MLE.) Sałata zielona 10 g
PN	Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (MLE, GLU OW.)		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.) 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.)		
	Wartość energetyczna: 2605.35 kcal; Białko ogółem: 102.63 g; Tłuszcz: 68.25 g; Kw. tł. nasy.: 32.35 g; Węglowodany ogółem: 405.51 g; W tym cukry: 159.35 g; Błonnik pok.: 36.30 g; Sól: 7.24 g;	Wartość energetyczna: 2686.35 kcal; Białko ogółem: 106.20 g; Tłuszcz: 67.75 g; Kw. tł. nasy.: 32.21 g; Węglowodany ogółem: 421.16 g; W tym cukry: 168.24 g; Błonnik pok.: 31.28 g; Sól: 5.79 g;	Wartość energetyczna: 2830.20 kcal; Białko ogółem: 109.65 g; Tłuszcz: 67.35 g; Kw. tł. nasy.: 27.15 g; Węglowodany ogółem: 459.82 g; W tym cukry: 168.53 g; Błonnik pok.: 40.68 g; Sól: 6.89 g;	Wartość energetyczna: 2826.36 kcal; Białko ogółem: 107.23 g; Tłuszcz: 77.49 g; Kw. tł. nasy.: 38.22 g; Węglowodany ogółem: 436.84 g; W tym cukry: 159.88 g; Błonnik pok.: 39.28 g; Sól: 8.00 g;	Wartość energetyczna: 2008.83 kcal; Białko ogółem: 71.69 g; Tłuszcz: 48.76 g; Kw. tł. nasy.: 22.76 g; Węglowodany ogółem: 328.38 g; W tym cukry: 152.90 g; Błonnik pok.: 28.38 g; Sól: 4.36 g;	Wartość energetyczna: 2278.03 kcal; Białko ogółem: 82.92 g; Tłuszcz: 55.77 g; Kw. tł. nasy.: 23.77 g; Węglowodany ogółem: 373.76 g; W tym cukry: 154.37 g; Błonnik pok.: 38.29 g; Sól: 5.67 g;	Wartość energetyczna: 1651.60 kcal; Białko ogółem: 62.59 g; Tłuszcz: 37.49 g; Kw. tł. nasy.: 15.90 g; Węglowodany ogółem: 269.94 g; W tym cukry: 135.85 g; Błonnik pok.: 20.55 g; Sól: 3.05 g;	Wartość energetyczna: 2066.94 kcal; Białko ogółem: 74.05 g; Tłuszcz: 48.88 g; Kw. tł. nasy.: 22.70 g; Węglowodany ogółem: 339.18 g; W tym cukry: 159.40 g; Błonnik pok.: 25.84 g; Sól: 3.77 g;	Wartość energetyczna: 2277.35 kcal; Białko ogółem: 84.81 g; Tłuszcz: 49.19 g; Kw. tł. nasy.: 23.14 g; Węglowodany ogółem: 381.01 g; W tym cukry: 162.82 g; Błonnik pok.: 27.10 g; Sól: 4.15 g;
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 z koperkiem 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Rzodkiew biała 50 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.) Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek z koperkiem 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.) Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek z koperkiem 60 g (MLE.) Marchew gotowana z olejem () 60 g (MLE.) Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.) Banan 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek z koperkiem 30 g (MLE.) Rzodkiew biała 50 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.) Banan 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 20 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Twarożek z koperkiem 30 g (MLE.) Rzodkiew biała 50 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.) Banan 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 25 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Twarożek z koperkiem 30 g (MLE.) Rzodkiew biała 50 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.) Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Twarożek z koperkiem 60 g (MLE.) Pomidor 20 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem 150 ml (MLE.) Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Twarożek z koperkiem 30 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.) Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Twarożek z koperkiem 30 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.) Banan 1szt. 1 szt

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 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 mło. 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
II ŚN	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt		Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt		Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt				
Obiad	Pomidorowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlet schabowy 120 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Surówka wielowarzynna z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Pomidorowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Schab pieczony w rękawie 90 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Grysiówka () 400 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Klopsik wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Pomidorowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Kotlet schabowy 120 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Surówka wielowarzynna z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Pomidorowa z zacierką () 200 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 150 g Kotlet schabowy 120 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Surówka wielowarzynna z olejem () 50 g (<u>SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 80 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Pomidorowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlet schabowy 120 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Surówka wielowarzynna z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Pomidorowa z zacierką () 100 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Schab pieczony w rękawie 50 g Sos własny () 50 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 50 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 150 ml Sałata zielona 5 g	Pomidorowa z zacierką () 200 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 150 g Schab pieczony w rękawie 70 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Pomidorowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab pieczony w rękawie 90 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g
PD	Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (<u>MLE</u>) Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5l 1 szt								
2024-04-14 niedziela Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Rukola 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Rukola 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Rukola 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 20 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Rukola 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 25 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Rukola 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Rukola 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ.</u>) Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Rukola 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Rukola 2 g
PN	Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5l 1 szt Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5l 1 szt	Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5l 1 szt Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5l 1 szt		Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5l 1 szt Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5l 1 szt Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
	Wartość energetyczna: 2749.14 kcal; Białko ogółem: 113.44 g; Tłuszcz: 80.79 g; Kw. tł. nasy.: 29.74 g; Węglowodany ogółem: 406.93 g; W tym cukry: 180.54 g; Błonnik pok.: 38.07 g; Sól: 8.22 g;	Wartość energetyczna: 2601.89 kcal; Białko ogółem: 115.41 g; Tłuszcz: 67.58 g; Kw. tł. nasy.: 29.51 g; Węglowodany ogółem: 397.73 g; W tym cukry: 182.41 g; Błonnik pok.: 33.89 g; Sól: 7.37 g;	Wartość energetyczna: 2740.30 kcal; Białko ogółem: 110.01 g; Tłuszcz: 67.77 g; Kw. tł. nasy.: 25.14 g; Węglowodany ogółem: 438.42 g; W tym cukry: 181.54 g; Błonnik pok.: 36.92 g; Sól: 7.69 g;	Wartość energetyczna: 3028.23 kcal; Białko ogółem: 123.80 g; Tłuszcz: 94.14 g; Kw. tł. nasy.: 36.54 g; Węglowodany ogółem: 437.74 g; W tym cukry: 181.43 g; Błonnik pok.: 40.83 g; Sól: 9.01 g;	Wartość energetyczna: 2229.68 kcal; Białko ogółem: 85.34 g; Tłuszcz: 64.78 g; Kw. tł. nasy.: 22.61 g; Węglowodany ogółem: 337.09 g; W tym cukry: 172.92 g; Błonnik pok.: 30.43 g; Sól: 5.18 g;	Wartość energetyczna: 2428.73 kcal; Białko ogółem: 89.33 g; Tłuszcz: 68.22 g; Kw. tł. nasy.: 22.97 g; Węglowodany ogółem: 377.79 g; W tym cukry: 179.00 g; Błonnik pok.: 35.91 g; Sól: 5.84 g;	Wartość energetyczna: 1591.04 kcal; Białko ogółem: 73.49 g; Tłuszcz: 31.63 g; Kw. tł. nasy.: 13.93 g; Węglowodany ogółem: 260.21 g; W tym cukry: 151.81 g; Błonnik pok.: 19.07 g; Sól: 4.37 g;	Wartość energetyczna: 1994.33 kcal; Białko ogółem: 78.05 g; Tłuszcz: 47.08 g; Kw. tł. nasy.: 21.02 g; Węglowodany ogółem: 325.56 g; W tym cukry: 175.20 g; Błonnik pok.: 27.86 g; Sól: 4.41 g;	Wartość energetyczna: 2249.05 kcal; Białko ogółem: 92.33 g; Tłuszcz: 52.23 g; Kw. tł. nasy.: 21.85 g; Węglowodany ogółem: 366.17 g; W tym cukry: 180.39 g; Błonnik pok.: 32.96 g; Sól: 5.50 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,