

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 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	
2024-04-15 poniedziałek	Sniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wedz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Serek homo. naturalny 60 g (MLE) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Salata zielona 10 g Banan 1szt. 1 szt Rukola 2 g	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wedz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Serek homo. naturalny 60 g (MLE) Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Pomidor 50 g Banan 1szt. 1 szt Rukola 2 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wedz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Serek homo. naturalny 60 g (MLE) Kalaifor gotowany* 60 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Banan 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wedz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Serek homo. naturalny 100 g (MLE) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Salata zielona 10 g Banan 1szt. 1 szt Rukola 2 g	Chleb Graham 20 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wedz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Serek homo. naturalny 30 g (MLE) Pomidor 30 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Banan 1szt. 1 szt Rukola 2 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 25 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wedz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z makiem z/c 150 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Pomidor 20 g Serek homo. naturalny 30 g (MLE) Banan 1szt. 1 szt Rukola 2 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wedz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z makiem z/c 150 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Pomidor 20 g Serek homo. naturalny 30 g (MLE) Banan 1szt. 1 szt Rukola 2 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wedz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Serek homo. naturalny 30 g (MLE) Salata zielona 10 g Pomidor 20 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Banan 1szt. 1 szt Rukola 2 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wedz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Serek homo. naturalny 30 g (MLE) Salata zielona 10 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Banan 1szt. 1 szt Rukola 2 g
		II SN	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.)							
2024-04-15 poniedziałek	Obiad	Dyniowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Nalesniki z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 250 g (GLU PSZ) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Nalesniki z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Nalesniki z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Nalesniki z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 150 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 100 g (GLU PSZ) Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Mus z jabłek () z/c 50 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 150 ml	Dyniowa z ziemniakami () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 150 g (GLU PSZ) Twaróg półtłusty 70 g (MLE) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Twaróg półtłusty 90 g (MLE) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
		PD	Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (MLE) Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt							
2024-04-15 poniedziałek	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Pasta warzywna () 50 g (SEL) 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) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Pasta warzywna () 50 g (SEL) Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Twarożek 60 g (MLE) Pasta warzywna () 60 g (SEL) Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Pasta warzywna () 50 g (SEL) Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 20 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 20 g Pasta warzywna () 20 g (SEL) Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 25 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 20 g Pasta warzywna () 20 g (SEL) Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 20 g Pasta warzywna () 20 g (SEL) 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) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 20 g Pasta warzywna () 30 g (SEL) 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) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 20 g Pasta warzywna () 50 g (SEL) 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)	Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt Rogal maślany 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE)	Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt Rogal maślany 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE)	Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt Rogal maślany 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE)	Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt Rogal maślany 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE)	Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt Rogal maślany 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE)
	Wartość energetyczna: 2805.42 kcal; Białko ogółem: 107.07 g; Tłuszcz: 75.12 g; Kw. tł. nasy.: 31.63 g; Węglowodany ogółem: 440.95 g; W tym cukry: 171.27 g; Błonnik pok.: 27.68 g; Sól: 6.14 g;	Wartość energetyczna: 2619.12 kcal; Białko ogółem: 105.65 g; Tłuszcz: 64.11 g; Kw. tł. nasy.: 29.85 g; Węglowodany ogółem: 419.20 g; W tym cukry: 146.25 g; Błonnik pok.: 24.07 g; Sól: 5.64 g;	Wartość energetyczna: 2873.36 kcal; Białko ogółem: 117.40 g; Tłuszcz: 64.36 g; Kw. tł. nasy.: 30.20 g; Węglowodany ogółem: 471.88 g; W tym cukry: 150.37 g; Błonnik pok.: 27.64 g; Sól: 6.15 g;	Wartość energetyczna: 3084.89 kcal; Białko ogółem: 118.17 g; Tłuszcz: 85.52 g; Kw. tł. nasy.: 37.54 g; Węglowodany ogółem: 477.92 g; W tym cukry: 172.08 g; Błonnik pok.: 31.30 g; Sól: 7.03 g;	Wartość energetyczna: 2409.36 kcal; Białko ogółem: 88.65 g; Tłuszcz: 61.16 g; Kw. tł. nasy.: 25.03 g; Węglowodany ogółem: 388.53 g; W tym cukry: 165.70 g; Błonnik pok.: 20.42 g; Sól: 4.10 g;	Wartość energetyczna: 2582.97 kcal; Białko ogółem: 95.98 g; Tłuszcz: 65.21 g; Kw. tł. nasy.: 25.57 g; Węglowodany ogółem: 418.07 g; W tym cukry: 171.17 g; Błonnik pok.: 26.12 g; Sól: 5.07 g;	Wartość energetyczna: 1694.83 kcal; Białko ogółem: 65.61 g; Tłuszcz: 40.30 g; Kw. tł. nasy.: 17.71 g; Węglowodany ogółem: 278.03 g; W tym cukry: 122.08 g; Błonnik pok.: 15.13 g; Sól: 3.05 g;	Wartość energetyczna: 2057.50 kcal; Białko ogółem: 76.87 g; Tłuszcz: 48.99 g; Kw. tł. nasy.: 22.37 g; Węglowodany ogółem: 339.49 g; W tym cukry: 140.58 g; Błonnik pok.: 19.09 g; Sól: 3.47 g;	Wartość energetyczna: 2317.67 kcal; Białko ogółem: 90.10 g; Tłuszcz: 53.41 g; Kw. tł. nasy.: 23.46 g; Węglowodany ogółem: 382.97 g; W tym cukry: 145.14 g; Błonnik pok.: 22.99 g; Sól: 4.60 g;	Wartość energetyczna: 2317.67 kcal; Białko ogółem: 90.10 g; Tłuszcz: 53.41 g; Kw. tł. nasy.: 23.46 g; Węglowodany ogółem: 382.97 g; W tym cukry: 145.14 g; Błonnik pok.: 22.99 g; Sól: 4.60 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 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	
2024-04-16 wtorek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE</u>) Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt (<u>MLE</u>) Szynka soltysa wieprzowa,wędzona ,parzona 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE</u>) Szynka soltysa wieprzowa,wędzona ,parzona 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE</u>) Szynka soltysa wieprzowa,wędzona ,parzona 40 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem l 60 g (<u>SEL</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE</u>) Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka soltysa wieprzowa,wędzona ,parzona 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb Graham 20 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt (<u>MLE</u>) Szynka soltysa wieprzowa,wędzona ,parzona 20 g Sałata zielona 10 g Pomidor 20 g Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE</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>) Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt (<u>MLE</u>) Szynka soltysa wieprzowa,wędzona ,parzona 20 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem 150 ml (<u>MLE</u>) Pomidor 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (<u>MLE</u>) Szynka soltysa wieprzowa,wędzona ,parzona 20 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (<u>MLE</u>) Szynka soltysa wieprzowa,wędzona ,parzona 20 g Sałata zielona 10 g Pomidor 20 g Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
		Serek homo owocowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5l 1 szt								
2024-04-16 wtorek	Obiad	Brokułowa z ryżem (l) 300 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane (l) 200 g Szynka wieprzowa pieczona 90 g Sos meksykański 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surowka z kapusty białej z olejem (l) 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (l) 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Brokułowa z ryżem (l) 300 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane (l) 200 g Szynka wieprzowa pieczona 90 g Sos własny (l) 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (l) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Brokułowa z ryżem (l) 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane (l) 200 g Klopsik wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos własny (l) 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Marchew gotowana z olejem (l) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Brokułowa z ryżem (l) 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane (l) 200 g Szynka wieprzowa pieczona 110 g Sos meksykański 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Surowka z kapusty białej z olejem (l) 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (l) 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Brokułowa z ryżem (l) 200 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane (l) 150 g Szynka wieprzowa pieczona 90 g Sos meksykański 50 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surowka z kapusty białej z olejem (l) 80 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (l) 80 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Brokułowa z ryżem (l) 300 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane (l) 200 g Szynka wieprzowa pieczona 90 g Sos meksykański 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surowka z kapusty białej z olejem (l) 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (l) 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Brokułowa z ryżem (l) 100 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane (l) 100 g Szynka wieprzowa pieczona 90 g Sos własny (l) 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (l) 50 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 150 ml Sałata zielona 5 g	Brokułowa z ryżem (l) 200 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane (l) 150 g Szynka wieprzowa pieczona 90 g Sos własny (l) 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (l) 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	
		Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml Mleko UHT częściowo odt. 1,5% tł. 250 ml 1 szt								
2024-04-16 wtorek	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 śniadaniowy naturalny 80g 1 szt (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Papryka świeża 50 g Mix sałat 5 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE</u>) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Bukiet warzyw gotowanych (march,kalaafior, brokuł)* 60 g Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Papryka świeża 50 g Mix sałat 5 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE</u>) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt (<u>MLE</u>) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Papryka świeża 50 g Mix sałat 5 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE</u>) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Papryka świeża 50 g Mix sałat 5 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 20 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Papryka świeża 20 g Sałata zielona 10 g Mix sałat 5 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 25 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Papryka świeża 50 g Mix sałat 5 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE</u>) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 20 g Mix sałat 5 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 20 g Mix sałat 5 g	
		Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sok pomarańczowy 0,3L 1 szt								
2024-04-16 wtorek	PN	Wartość energetyczna: 2774.32 kcal; Białko ogółem: 114.86 g; Tłuszcz: 88.65 g; Kw. tł. nasy.: 44.05 g; Węglowodany ogółem: 392.69 g; W tym cukry: 148.18 g; Błonnik pok.: 27.97 g; Sól: 6.71 g;	Wartość energetyczna: 2838.97 kcal; Białko ogółem: 120.78 g; Tłuszcz: 89.96 g; Kw. tł. nasy.: 42.58 g; Węglowodany ogółem: 397.53 g; W tym cukry: 148.72 g; Błonnik pok.: 21.94 g; Sól: 5.32 g;	Wartość energetyczna: 2969.87 kcal; Białko ogółem: 122.78 g; Tłuszcz: 90.04 g; Kw. tł. nasy.: 43.73 g; Węglowodany ogółem: 433.41 g; W tym cukry: 141.41 g; Błonnik pok.: 31.13 g; Sól: 6.82 g;	Wartość energetyczna: 3084.98 kcal; Białko ogółem: 130.19 g; Tłuszcz: 103.75 g; Kw. tł. nasy.: 48.65 g; Węglowodany ogółem: 422.39 g; W tym cukry: 148.66 g; Błonnik pok.: 30.72 g; Sól: 8.22 g;	Wartość energetyczna: 2328.43 kcal; Białko ogółem: 100.71 g; Tłuszcz: 75.60 g; Kw. tł. nasy.: 37.45 g; Węglowodany ogółem: 365.47 g; W tym cukry: 140.80 g; Błonnik pok.: 20.01 g; Sól: 4.77 g;	Wartość energetyczna: 2547.28 kcal; Białko ogółem: 107.11 g; Tłuszcz: 78.50 g; Kw. tł. nasy.: 37.79 g; Węglowodany ogółem: 365.47 g; W tym cukry: 148.05 g; Błonnik pok.: 25.84 g; Sól: 5.52 g;	Wartość energetyczna: 1754.69 kcal; Białko ogółem: 79.61 g; Tłuszcz: 46.14 g; Kw. tł. nasy.: 25.90 g; Węglowodany ogółem: 261.01 g; W tym cukry: 117.05 g; Błonnik pok.: 10.98 g; Sól: 2.82 g;	Wartość energetyczna: 2247.45 kcal; Białko ogółem: 101.11 g; Tłuszcz: 64.94 g; Kw. tł. nasy.: 34.47 g; Węglowodany ogółem: 322.82 g; W tym cukry: 140.49 g; Błonnik pok.: 16.48 g; Sól: 3.71 g;	Wartość energetyczna: 2559.22 kcal; Białko ogółem: 107.05 g; Tłuszcz: 78.48 g; Kw. tł. nasy.: 35.54 g; Węglowodany ogółem: 366.69 g; W tym cukry: 147.05 g; Błonnik pok.: 21.03 g; Sól: 4.30 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 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
2024-04-17 środa	II SN	<p>Mleko UHT częściowo odt. 1,5% tł. 250 ml 1 szt Drożdżówka mini 50g 50 g (GLUPSZ, JAJ.)</p>							
		<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Serek naturalny Bieluch 60 g (MLE.) Banan 1szt. 1 szt Salata zielona 10 g Kakao z makiem 250 ml (MLE.) Pomidor 50 g</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLUPSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Serek naturalny Bieluch 60 g (MLE.) Banan 1szt. 1 szt Salata zielona 10 g Kakao z makiem 250 ml (MLE.) Pomidor 50 g</p>	<p>Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Serek naturalny Bieluch 60 g (MLE.) Banan 1szt. 1 szt Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 60 g (SEL.)</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Serek naturalny Bieluch 60 g (MLE.) Salata zielona 10 g Pomidor 50 g Banan 1szt. 1 szt Kakao z makiem 250 ml (MLE.)</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 20 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ.) Serek naturalny Bieluch 30 g (MLE.) Salata zielona 10 g Pomidor 50 g Kakao z makiem 180 ml (MLE.) Banan 1szt. 1 szt</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 25 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ.) Serek naturalny Bieluch 30 g (MLE.) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Kakao z makiem 150 ml (MLE.) Banan 1szt. 1 szt</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 15 g (GLUPSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ.) Serek naturalny Bieluch 30 g (MLE.) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Kakao z makiem 250 ml (MLE.) Banan 1szt. 1 szt</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ.) Serek naturalny Bieluch 30 g (MLE.) Salata zielona 10 g Pomidor 50 g Kakao z makiem 180 ml (MLE.) Banan 1szt. 1 szt</p>
2024-04-17 środa	Obiad	<p>Pieczarkowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g (SEL.) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Salata zielona 5 g</p>	<p>Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Salata zielona 5 g</p>	<p>Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Salata zielona 5 g</p>	<p>Pieczarkowa z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g (SEL.) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Salata zielona 5 g</p>	<p>Pieczarkowa z makaronem () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 150 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z selera i jabłka z olejem () 80 g (SEL.) Marchew gotowana z olejem () 80 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Salata zielona 5 g</p>	<p>Pieczarkowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z selera i jabłka z olejem () 80 g (SEL.) Marchew gotowana z olejem () 80 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Salata zielona 5 g</p>	<p>Jarzynowa z makaronem dieta () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 100 g Dramstik z kurczaka pieczony 120 g Marchew gotowana z olejem () 50 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 150 ml Salata zielona 5 g</p>	<p>Jarzynowa z makaronem dieta () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 150 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Salata zielona 5 g</p>
		PD	<p>Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (MLE.) Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt</p>		<p>Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (MLE.) Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt</p>	<p>Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (MLE.) Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt</p>			
2024-04-17 środa	Kolejka	<p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 60 g (SEL.)</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 20 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Ogórek kiszony 20 g Salata zielona 10 g</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 25 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Pomidor 20 g Salata zielona 10 g</p>	<p>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 drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g</p>
		PN	<p>Sok pomarańczowy 0,3l 1 szt Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (MLE, GLU OW.) Sok pomarańczowy 0,3l 1 szt</p>		<p>Sok pomarańczowy 0,3l 1 szt Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (MLE, GLU OW.)</p>	<p>Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (MLE, GLU OW.) Sok pomarańczowy 0,3l 1 szt</p>			
	<p>Wartość energetyczna: 2990.32 kcal; Białko ogółem: 143.74 g; Tłuszcz: 101.02 g; Kw. tł. nasy.: 42.04 g; Węglowodany ogółem: 389.20 g; W tym cukry: 168.61 g; Błonnik pok.: 31.64 g; Sól: 7.31 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 3010.45 kcal; Białko ogółem: 144.14 g; Tłuszcz: 100.08 g; Kw. tł. nasy.: 41.84 g; Węglowodany ogółem: 393.68 g; W tym cukry: 172.31 g; Błonnik pok.: 25.69 g; Sól: 6.92 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2944.82 kcal; Białko ogółem: 115.43 g; Tłuszcz: 82.01 g; Kw. tł. nasy.: 33.95 g; Węglowodany ogółem: 450.60 g; W tym cukry: 174.43 g; Błonnik pok.: 32.83 g; Sól: 7.91 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 3176.43 kcal; Białko ogółem: 150.01 g; Tłuszcz: 103.01 g; Kw. tł. nasy.: 42.82 g; Węglowodany ogółem: 426.26 g; W tym cukry: 175.27 g; Błonnik pok.: 34.42 g; Sól: 8.08 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2432.52 kcal; Białko ogółem: 115.81 g; Tłuszcz: 82.46 g; Kw. tł. nasy.: 32.53 g; Węglowodany ogółem: 315.54 g; W tym cukry: 156.88 g; Błonnik pok.: 23.74 g; Sól: 5.20 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2626.57 kcal; Białko ogółem: 122.49 g; Tłuszcz: 84.60 g; Kw. tł. nasy.: 33.46 g; Węglowodany ogółem: 354.09 g; W tym cukry: 141.21 g; Błonnik pok.: 27.16 g; Sól: 5.39 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 1922.04 kcal; Białko ogółem: 83.10 g; Tłuszcz: 65.35 g; Kw. tł. nasy.: 25.09 g; Węglowodany ogółem: 253.49 g; W tym cukry: 164.80 g; Błonnik pok.: 11.78 g; Sól: 3.35 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2475.15 kcal; Białko ogółem: 117.49 g; Tłuszcz: 82.67 g; Kw. tł. nasy.: 33.14 g; Węglowodany ogółem: 322.28 g; W tym cukry: 164.80 g; Błonnik pok.: 19.68 g; Sól: 4.73 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2585.63 kcal; Białko ogółem: 120.01 g; Tłuszcz: 82.33 g; Kw. tł. nasy.: 32.50 g; Węglowodany ogółem: 349.75 g; W tym cukry: 161.40 g; Błonnik pok.: 22.27 g; Sól: 5.15 g;</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- ŻER Podstawowa dzieci 10-14 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 10-14 lat + młodzież	KRK- ŻER Migdałkowa	KRK- ŻER Podstawowa mł. 15-18 lat wysokokaloryczna	KRK- ŻER Podstawowa dzieci 4-6 lat	KRK- ŻER Podstawowa dzieci 7-9 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 1-3 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 4-6 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 7-9 lat
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Ser topiony 50 g (MLE.) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z poręczonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Papryka świeża 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z poręczonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Marchew gotowana z olejem () 60 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z poręczonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Marchew gotowana z olejem () 60 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) Banan 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Ser topiony 50 g (MLE.) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z poręczonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Papryka świeża 50 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) Sałata zielona 10 g Banan 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 20 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Ser topiony 25 g (MLE.) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z poręczonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 20 g Papryka świeża 20 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) Banan 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 25 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Ser topiony 25 g (MLE.) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z poręczonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 20 g Kawa zbożowa z makiem z/c 150 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) Sałata zielona 10 g Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 5 g (MLE.) Serek homo. naturalny 30 g (MLE.) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z poręczonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 20 g Pomidor 20 g Kawa zbożowa z makiem z/c 150 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) Sałata zielona 10 g Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 30 g (MLE.) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z poręczonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 20 g Pomidor 30 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 30 g (MLE.) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z poręczonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 20 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) Banan 1szt. 1 szt
	II SW	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE.) Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE.) Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE.) Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE.) Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE.) Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE.) Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE.) Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt
Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 290 g (SEL, GLU JEJCZ.) Sos pomidorowy 130 ml (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 100 g Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 290 g (SEL, GLU JEJCZ.) Sos pomidorowy 150 ml (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g (SEL, GLU JEJCZ.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 360 g (SEL, GLU JEJCZ.) Sos pomidorowy 130 ml (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 100 g Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Barszcz biały z ziemniakami () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 220 g (SEL, GLU JEJCZ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Surówka wielowarzywna z olejem () 80 g (SEL.) Brokuł gotowany* 80 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 290 g (SEL, GLU JEJCZ.) Sos pomidorowy 130 ml (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 80 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 150 ml Sałata zielona 5 g	Ziemniaczana () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 150 g (SEL, GLU JEJCZ.) Sos pomidorowy 60 ml (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 80 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 150 ml Sałata zielona 5 g	Ziemniaczana () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 220 g (SEL, GLU JEJCZ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 290 g (SEL, GLU JEJCZ.) Sos pomidorowy 130 ml (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g
	PD	Kasza manna z jabłkiem prażonym 200 g (GLU PSZ, MLE.) Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt							
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 60 g (SEL.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 20 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 25 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g
	PN	Sok jabłkowy 0,3L 1 szt Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt Sok jabłkowy 0,3L 1 szt	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt Sok jabłkowy 0,3L 1 szt	Sok jabłkowy 0,3L 1 szt Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt Sok jabłkowy 0,3L 1 szt	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt Sok jabłkowy 0,3L 1 szt	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt Sok jabłkowy 0,3L 1 szt	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt Sok jabłkowy 0,3L 1 szt
	Wartość energetyczna: 2622.26 kcal; Białko ogółem: 103.38 g; Tłuszcz: 79.23 g; Kw. tł. nasy.: 39.49 g; Węglowodany ogółem: 388.32 g; W tym cukry: 172.34 g; Błonnik pok.: 32.80 g; Sól: 8.25 g;	Wartość energetyczna: 2540.13 kcal; Białko ogółem: 108.53 g; Tłuszcz: 64.30 g; Kw. tł. nasy.: 30.60 g; Węglowodany ogółem: 394.23 g; W tym cukry: 168.04 g; Błonnik pok.: 27.46 g; Sól: 6.34 g;	Wartość energetyczna: 2826.95 kcal; Białko ogółem: 119.18 g; Tłuszcz: 73.33 g; Kw. tł. nasy.: 31.97 g; Węglowodany ogółem: 439.09 g; W tym cukry: 171.83 g; Błonnik pok.: 35.17 g; Sól: 7.44 g;	Wartość energetyczna: 2871.68 kcal; Białko ogółem: 113.24 g; Tłuszcz: 83.85 g; Kw. tł. nasy.: 40.53 g; Węglowodany ogółem: 432.86 g; W tym cukry: 174.15 g; Błonnik pok.: 37.88 g; Sól: 9.16 g;	Wartość energetyczna: 2022.36 kcal; Białko ogółem: 73.70 g; Tłuszcz: 55.88 g; Kw. tł. nasy.: 27.16 g; Węglowodany ogółem: 316.87 g; W tym cukry: 165.06 g; Błonnik pok.: 24.42 g; Sól: 5.09 g;	Wartość energetyczna: 2268.86 kcal; Białko ogółem: 83.63 g; Tłuszcz: 61.23 g; Kw. tł. nasy.: 28.32 g; Węglowodany ogółem: 359.50 g; W tym cukry: 171.00 g; Błonnik pok.: 30.67 g; Sól: 5.88 g;	Wartość energetyczna: 1560.94 kcal; Białko ogółem: 63.05 g; Tłuszcz: 33.22 g; Kw. tł. nasy.: 15.20 g; Węglowodany ogółem: 259.07 g; W tym cukry: 143.33 g; Błonnik pok.: 15.17 g; Sól: 3.18 g;	Wartość energetyczna: 1969.76 kcal; Białko ogółem: 76.33 g; Tłuszcz: 47.53 g; Kw. tł. nasy.: 22.56 g; Węglowodany ogółem: 318.67 g; W tym cukry: 161.74 g; Błonnik pok.: 21.22 g; Sól: 4.02 g;	Wartość energetyczna: 2213.37 kcal; Białko ogółem: 86.81 g; Tłuszcz: 52.22 g; Kw. tł. nasy.: 23.47 g; Węglowodany ogółem: 361.19 g; W tym cukry: 166.14 g; Błonnik pok.: 26.48 g; Sól: 4.71 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 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	
2024-04-19 piątek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Dżem 50 g Ser żółty 40 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kakao z makiem 250 ml (MLE)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Dżem 50 g Serek naturalny Bieluch 60 g (MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kakao z makiem 250 ml (MLE)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Dżem 50 g Serek naturalny Bieluch 60 g (MLE) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Marchew gotowana z olejem () 60 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Dżem 50 g Ser żółty 40 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Kakao z makiem 250 ml (MLE)	Chleb Graham 20 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Dżem 25 g Ser żółty 20 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 10 g Kakao z makiem 250 ml (MLE) Pomidor 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 25 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Dżem 25 g Ser żółty 20 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Kakao z makiem 250 ml (MLE)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Dżem 25 g Serek naturalny Bieluch 100 g (MLE) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Kakao z makiem 150 ml (MLE)	Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Dżem 25 g Serek naturalny Bieluch 100 g (MLE) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Kakao z makiem 250 ml (MLE) Pomidor 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Dżem 25 g Serek naturalny Bieluch 100 g (MLE) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Kakao z makiem 250 ml (MLE) Pomidor 50 g
		Mleko UHT częściowo odt. 1,5% tł. 250 ml 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.)								
	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Sałata zielona 5 g Ryba smażona (Miruna) 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Miruna) 90 g (RYB.) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba smażona (Miruna) 90 g (RYB.) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba smażona (Miruna) 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Szpinakowa z zacierką () 200 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 150 g Ryba pieczona (Miruna) 70 g (RYB.) Sos koperkowy * 50 ml (GLU PSZ, MLE) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 80 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 80 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Szpinakowa z zacierką () 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba smażona (Miruna) 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Szpinakowa z zacierką () 100 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 60 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy * 50 ml (GLU PSZ, MLE) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 50 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 150 ml Sałata zielona 5 g	Szpinakowa z zacierką () 200 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 150 g Ryba pieczona (Miruna) 70 g (RYB.) Sos koperkowy * 50 ml (GLU PSZ, MLE) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Szpinakowa z zacierką () 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Miruna) 90 g (RYB.) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g
		Serek homo owocowy 150g 1 szt (MLE) Sok jabłkowy 0,3L 1 szt								
	Kolejka	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Twarożek 60 g (MLE) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Twarożek 60 g (MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Twarożek 60 g (MLE) Marchew gotowana z olejem () 60 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Twarożek 60 g (MLE) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 20 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Twarożek 30 g (MLE) Pomidor 20 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 25 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Twarożek 30 g (MLE) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Twarożek 30 g (MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Twarożek 30 g (MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Twarożek 30 g (MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g
		Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 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 0,5 l 1 szt	
PN		Wartość energetyczna: 2963,62 kcal; Białko ogółem: 122,26 g; Tłuszcz: 97,78 g; Kw. tł. nasy.: 39,27 g; Węglowodany ogółem: 413,14 g; W tym cukry: 151,06 g; Błonnik pok.: 31,57 g; Sól: 6,89 g;	Wartość energetyczna: 2764,55 kcal; Białko ogółem: 113,56 g; Tłuszcz: 81,93 g; Kw. tł. nasy.: 33,53 g; Węglowodany ogółem: 406,81 g; W tym cukry: 152,12 g; Błonnik pok.: 28,86 g; Sól: 5,53 g;	Wartość energetyczna: 2936,91 kcal; Białko ogółem: 116,64 g; Tłuszcz: 80,94 g; Kw. tł. nasy.: 31,82 g; Węglowodany ogółem: 441,72 g; W tym cukry: 151,48 g; Błonnik pok.: 34,68 g; Sól: 7,23 g;	Wartość energetyczna: 3099,77 kcal; Białko ogółem: 126,78 g; Tłuszcz: 98,78 g; Kw. tł. nasy.: 39,46 g; Węglowodany ogółem: 441,72 g; W tym cukry: 151,48 g; Błonnik pok.: 34,30 g; Sól: 7,65 g;	Wartość energetyczna: 2146,14 kcal; Białko ogółem: 89,77 g; Tłuszcz: 62,68 g; Kw. tł. nasy.: 27,04 g; Węglowodany ogółem: 316,78 g; W tym cukry: 135,97 g; Błonnik pok.: 22,90 g; Sól: 4,59 g;	Wartość energetyczna: 2616,30 kcal; Białko ogółem: 108,32 g; Tłuszcz: 81,53 g; Kw. tł. nasy.: 28,68 g; Węglowodany ogółem: 375,38 g; W tym cukry: 140,66 g; Błonnik pok.: 29,24 g; Sól: 5,74 g;	Wartość energetyczna: 1911,92 kcal; Białko ogółem: 88,55 g; Tłuszcz: 55,96 g; Kw. tł. nasy.: 21,94 g; Węglowodany ogółem: 270,17 g; W tym cukry: 112,99 g; Błonnik pok.: 14,06 g; Sól: 2,95 g;	Wartość energetyczna: 2303,30 kcal; Białko ogółem: 98,10 g; Tłuszcz: 71,51 g; Kw. tł. nasy.: 28,67 g; Węglowodany ogółem: 327,13 g; W tym cukry: 135,77 g; Błonnik pok.: 22,19 g; Sól: 4,10 g;	Wartość energetyczna: 2553,06 kcal; Białko ogółem: 109,19 g; Tłuszcz: 76,67 g; Kw. tł. nasy.: 29,11 g; Węglowodany ogółem: 369,66 g; W tym cukry: 141,17 g; Błonnik pok.: 27,76 g; Sól: 5,04 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 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	
2024-04-20 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ) Serek Almette mini 30g 1 szt (MLE) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Roszponka 2 g Banan 1szt. 1 szt Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ) Serek Almette mini 30g 1 szt (MLE) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Banan 1szt. 1 szt Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ) Serek Almette mini 30g 1 szt (MLE) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Roszponka 2 g Banan 1szt. 1 szt Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ) Serek Almette mini 30g 1 szt (MLE) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Roszponka 2 g Banan 1szt. 1 szt Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 20 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ) Serek Almette mini 30g 1 szt (MLE) Pomidor 20 g Roszponka 2 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Banan 1szt. 1 szt Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 25 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ) Serek Almette mini 30g 1 szt (MLE) Pomidor 20 g Roszponka 2 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 150 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ) Serek Almette mini 30g 1 szt (MLE) Pomidor 20 g Roszponka 2 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 150 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Banan 1szt. 1 szt Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ) Serek Almette mini 30g 1 szt (MLE) Pomidor 20 g Roszponka 2 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Banan 1szt. 1 szt Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ) Serek Almette mini 30g 1 szt (MLE) Pomidor 50 g Roszponka 2 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Banan 1szt. 1 szt Salata zielona 10 g
		II SN	Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt							
2024-04-20 sobota	Obiad	Koperkowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Koperkowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Koperkowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Pulpet wieprzowy 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Koperkowa z ryżem () 200 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 150 g Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Pulpet wieprzowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 80 g Brokuł gotowany* 80 g Salata zielona 5 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Salata zielona 5 g Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.)	Koperkowa z ryżem () 100 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 100 g Pulpet wieprzowy 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Brokuł gotowany* 50 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 150 ml Salata zielona 5 g Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.)	Koperkowa z ryżem () 200 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 150 g Pulpet wieprzowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Salata zielona 5 g Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.)	Koperkowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Salata zielona 5 g Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.)
		PD	Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (MLE) Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt				Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (MLE) Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt			
2024-04-20 sobota	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Poledwica wędzarska - Schab wieprz. wędz. parz. 40 g Ogórek kiszony 50 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Poledwica wędzarska - Schab wieprz. wędz. parz. 40 g Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Salatka z pomidorów (bez skórki) i koperku (bez soli) 50 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Poledwica wędzarska - Schab wieprz. wędz. parz. 40 g Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 60 g (SEL.) Poledwica wędzarska - Schab wieprz. wędz. parz. 40 g Ogórek kiszony 50 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Poledwica wędzarska - Schab wieprz. wędz. parz. 20 g Ogórek kiszony 50 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 20 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Twaróg półtłusty 30 g (MLE) Poledwica wędzarska - Schab wieprz. wędz. parz. 20 g Ogórek kiszony 20 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 25 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Twaróg półtłusty 30 g (MLE) Poledwica wędzarska - Schab wieprz. wędz. parz. 20 g Ogórek kiszony 50 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Poledwica wędzarska - Schab wieprz. wędz. parz. 20 g Twaróg półtłusty 30 g (MLE) Salatka z pomidorów (bez skórki) i koperku 30 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Poledwica wędzarska - Schab wieprz. wędz. parz. 20 g Twaróg półtłusty 30 g (MLE) Salatka z pomidorów (bez skórki) i koperku 30 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Poledwica wędzarska - Schab wieprz. wędz. parz. 20 g Twaróg półtłusty 30 g (MLE) Salatka z pomidorów (bez skórki) i koperku (bez soli) 50 g Salata zielona 10 g
		PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE.) Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt						Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE.) Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2444.15 kcal; Białko ogółem: 94.28 g; Tłuszcz: 67.71 g; Kw. tł. nasy.: 34.31 g; Węglowodany ogółem: 378.80 g; W tym cukry: 158.45 g; Błonnik pok.: 30.84 g; Sól: 7.29 g;	Wartość energetyczna: 2469.83 kcal; Białko ogółem: 98.28 g; Tłuszcz: 67.48 g; Kw. tł. nasy.: 34.17 g; Węglowodany ogółem: 379.26 g; W tym cukry: 156.20 g; Błonnik pok.: 25.39 g; Sól: 5.79 g;	Wartość energetyczna: 2718.63 kcal; Białko ogółem: 106.18 g; Tłuszcz: 78.26 g; Kw. tł. nasy.: 35.73 g; Węglowodany ogółem: 441.03 g; W tym cukry: 171.90 g; Błonnik pok.: 38.54 g; Sól: 7.41 g;	Wartość energetyczna: 2708.61 kcal; Białko ogółem: 105.12 g; Tłuszcz: 75.46 g; Kw. tł. nasy.: 36.80 g; Węglowodany ogółem: 418.08 g; W tym cukry: 165.13 g; Błonnik pok.: 33.58 g; Sól: 8.21 g;	Wartość energetyczna: 1954.11 kcal; Białko ogółem: 70.52 g; Tłuszcz: 52.31 g; Kw. tł. nasy.: 26.21 g; Węglowodany ogółem: 311.53 g; W tym cukry: 153.62 g; Błonnik pok.: 24.07 g; Sól: 4.98 g;	Wartość energetyczna: 2204.18 kcal; Białko ogółem: 80.32 g; Tłuszcz: 59.48 g; Kw. tł. nasy.: 28.13 g; Węglowodany ogółem: 350.49 g; W tym cukry: 157.23 g; Błonnik pok.: 28.52 g; Sól: 6.30 g;	Wartość energetyczna: 1537.20 kcal; Białko ogółem: 56.23 g; Tłuszcz: 36.77 g; Kw. tł. nasy.: 18.25 g; Węglowodany ogółem: 252.35 g; W tym cukry: 133.67 g; Błonnik pok.: 15.17 g; Sól: 3.31 g;	Wartość energetyczna: 1956.80 kcal; Białko ogółem: 72.85 g; Tłuszcz: 51.75 g; Kw. tł. nasy.: 26.09 g; Węglowodany ogółem: 309.38 g; W tym cukry: 150.88 g; Błonnik pok.: 20.42 g; Sól: 4.29 g;	Wartość energetyczna: 2134.72 kcal; Białko ogółem: 81.87 g; Tłuszcz: 55.94 g; Kw. tł. nasy.: 27.07 g; Węglowodany ogółem: 337.31 g; W tym cukry: 154.33 g; Błonnik pok.: 24.13 g; Sól: 4.84 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 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	
2024-04-21 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek 60 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kakao z makiem 250 ml (MLE) Jabiko 1 szt 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLUPSZ) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek 60 g (MLE) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kakao z makiem 250 ml (MLE) Jabiko pieczone 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek 60 g (MLE) Marchew gotowana z olejem 1) 60 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECC.) Jabiko pieczone 1szt. 1 szt	Kakao z makiem 250 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 20 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Twarożek 30 g (MLE) Pomidor 30 g Sałata zielona 10 g Kakao z makiem 250 ml (MLE) Jabiko 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) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Twarożek 30 g (MLE) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kakao z makiem 250 ml (MLE) Jabiko 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Twarożek 30 g (MLE) Pomidor 20 g Sałata zielona 10 g Kakao z makiem 150 ml (MLE) Jabiko pieczone 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Twarożek 30 g (MLE) Pomidor 20 g Sałata zielona 10 g Kakao z makiem 250 ml (MLE) Jabiko pieczone 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Twarożek 30 g (MLE) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kakao z makiem 250 ml (MLE) Jabiko pieczone 1szt. 1 szt	
		Serek homo owocowy 150g 1 szt (MLE) Sok pomarańczowy 0,3L 1 szt								
2024-04-21 niedziela	Obiad	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Budyń z udzka kurczaka 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Rosół z makaronem () 200 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 150 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 80 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 80 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Rosół z makaronem () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 100 g Dramsliek z kurczaka pieczony 120 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 50 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 150 ml Sałata zielona 5 g	Rosół z makaronem () 200 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 150 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g
		Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 150 ml Mleko UHT częściowo odt. 1,5% tł. 250 ml 1 szt		Chrupki kukurydziane 20 g Mleko UHT częściowo odt. 1,5% tł. 250 ml 1 szt		Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 150 ml Mleko UHT częściowo odt. 1,5% tł. 250 ml 1 szt				
2024-04-21 niedziela	Kolejka	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Ser żółty 40 g (MLE) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Pomidor 50 g Mix sałat 5 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Serek homo. naturalny 60 g (MLE) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Serek homo. naturalny 60 g (MLE) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 60 g (SEL.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Serek homo. naturalny 60 g (MLE) Ser żółty 40 g (MLE) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Pomidor 50 g Mix sałat 5 g Sałata zielona 10 g	Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Ser żółty 40 g (MLE) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Pomidor 50 g Mix sałat 5 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 20 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Ser żółty 20 g (MLE) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 20 g Ser żółty 20 g (MLE) Mix sałat 5 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 25 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 20 g Ser żółty 20 g (MLE) Mix sałat 5 g 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) Serek homo. naturalny 30 g (MLE) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 20 g Mix sałat 5 g Pomidor 20 g Sałata zielona 10 g	Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 20 g Serek homo. naturalny 30 g (MLE) Mix sałat 5 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 20 g Serek homo. naturalny 30 g (MLE) Mix sałat 5 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g
		Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt		Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt		Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt		Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt		Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2974.13 kcal; Białko ogółem: 155.98 g; Tłuszcz: 105.61 g; Kw. tł. nasy.: 45.93 g; Węglowodany ogółem: 363.76 g; W tym cukry: 143.12 g; Błonnik pok.: 28.30 g; Sól: 7.96 g;	Wartość energetyczna: 2969.15 kcal; Białko ogółem: 156.73 g; Tłuszcz: 97.44 g; Kw. tł. nasy.: 38.04 g; Węglowodany ogółem: 379.01 g; W tym cukry: 148.94 g; Błonnik pok.: 27.23 g; Sól: 6.86 g;	Wartość energetyczna: 2846.64 kcal; Białko ogółem: 161.13 g; Tłuszcz: 74.22 g; Kw. tł. nasy.: 30.03 g; Węglowodany ogółem: 430.50 g; W tym cukry: 131.59 g; Błonnik pok.: 34.86 g; Sól: 7.98 g;	Wartość energetyczna: 3143.42 kcal; Białko ogółem: 161.13 g; Tłuszcz: 109.89 g; Kw. tł. nasy.: 47.13 g; Węglowodany ogółem: 392.77 g; W tym cukry: 143.49 g; Błonnik pok.: 31.03 g; Sól: 8.73 g;	Wartość energetyczna: 2432.76 kcal; Białko ogółem: 127.90 g; Tłuszcz: 85.38 g; Kw. tł. nasy.: 34.44 g; Węglowodany ogółem: 298.20 g; W tym cukry: 141.80 g; Błonnik pok.: 21.46 g; Sól: 5.14 g;	Wartość energetyczna: 2624.52 kcal; Białko ogółem: 134.25 g; Tłuszcz: 88.60 g; Kw. tł. nasy.: 34.96 g; Węglowodany ogółem: 334.92 g; W tym cukry: 141.80 g; Błonnik pok.: 26.17 g; Sól: 5.85 g;	Wartość energetyczna: 1837.41 kcal; Białko ogółem: 92.93 g; Tłuszcz: 56.65 g; Kw. tł. nasy.: 19.20 g; Węglowodany ogółem: 244.49 g; W tym cukry: 119.16 g; Błonnik pok.: 12.63 g; Sól: 3.24 g;	Wartość energetyczna: 2437.61 kcal; Białko ogółem: 128.35 g; Tłuszcz: 81.40 g; Kw. tł. nasy.: 30.49 g; Węglowodany ogółem: 307.50 g; W tym cukry: 142.54 g; Błonnik pok.: 21.16 g; Sól: 4.65 g;	Wartość energetyczna: 2651.88 kcal; Białko ogółem: 135.22 g; Tłuszcz: 85.58 g; Kw. tł. nasy.: 31.04 g; Węglowodany ogółem: 347.47 g; W tym cukry: 147.08 g; Błonnik pok.: 26.33 g; Sól: 5.40 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 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	
2024-04-22, poniedziałek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Twarożek 60 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Banan 1 szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Twarożek 60 g (MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) Banan 1 szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Twarożek 60 g (MLE) Marchew gotowana z olejem 40 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) Banan 1 szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Twarożek 30 g (MLE) Pomidor 20 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) Banan 1 szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 20 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona, parzona 20 g Twarożek 30 g (MLE) Pomidor 20 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) Banan 1 szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 25 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona, parzona 20 g Twarożek 30 g (MLE) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) Banan 1 szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona, parzona 20 g Twarożek 30 g (MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 150 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) Banan 1 szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona, parzona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) Twarożek 60 g (MLE) Banan 1 szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona, parzona 20 g Twarożek 30 g (MLE) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) Banan 1 szt. 1 szt
		II SN	Serek homo owocowy 150g 1 szt (MLE) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt							
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pierogi leniwe z cukrem i cynamonem () 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Mus z jabłek () z/c 100 g Jogurt owocowy 100 g 1 szt (MLE) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pierogi leniwe z cukrem i cynamonem () 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Mus z jabłek () z/c 100 g Jogurt owocowy 100 g 1 szt (MLE) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pierogi leniwe z cukrem i cynamonem () 350 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Mus z jabłek () z/c 100 g Jogurt owocowy 100 g 1 szt (MLE) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Pierogi leniwe z cukrem i cynamonem () 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Mus z jabłek () z/c 100 g Jogurt owocowy 100 g 1 szt (MLE) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 200 ml (GLU PSZ, SEL.) Pierogi leniwe z cukrem i cynamonem () 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Jogurt owocowy 100 g 1 szt (MLE) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Pierogi leniwe z cukrem i cynamonem () 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Jogurt owocowy 100 g 1 szt (MLE) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pierogi leniwe z cukrem i cynamonem () 150 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Mus z jabłek () z/c 100 g Jogurt owocowy 100 g 1 szt (MLE) Kompot owocowy* z/c 150 ml	Solferino () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pierogi leniwe z cukrem i cynamonem () 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Jogurt owocowy 100 g 1 szt (MLE) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pierogi leniwe z cukrem i cynamonem () 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Jogurt owocowy 100 g 1 szt (MLE) Mus z jabłek () z/c 100 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		Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE) Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt		Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (MLE) Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt			
	Kolejca	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE) Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ, SEL.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE) Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE) Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ) Pasta warzywna () 60 g (SEL.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE) Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 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) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (MLE) Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ) Pomidor 20 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 25 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (MLE) Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 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) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (MLE) Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ) Pomidor 20 g Sałata zielona 10 g	Pomidor 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (MLE) Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (MLE) Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g
		PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Mleko UHT częściowo odтт. 1,5% tł. 250 ml 1 szt		Mleko UHT częściowo odтт. 1,5% tł. 250 ml 1 szt Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ.)			Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Mleko UHT częściowo odтт. 1,5% tł. 250 ml 1 szt		Mleko UHT częściowo odтт. 1,5% tł. 250 ml 1 szt Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ.)
		Wartość energetyczna: 2976.97 kcal; Białko ogółem: 124.09 g; Tłuszcz: 72.35 g; Kw. tł. nasy.: 34.82 g; Węglowodany ogółem: 466.35 g; W tym cukry: 169.85 g; Błonnik pok.: 29.95 g; Sól: 5.97 g;	Wartość energetyczna: 2940.28 kcal; Białko ogółem: 120.99 g; Tłuszcz: 69.43 g; Kw. tł. nasy.: 34.60 g; Węglowodany ogółem: 534.28 g; W tym cukry: 173.48 g; Błonnik pok.: 22.07 g; Sól: 5.27 g;	Wartość energetyczna: 3313.65 kcal; Białko ogółem: 131.44 g; Tłuszcz: 76.67 g; Kw. tł. nasy.: 35.57 g; Węglowodany ogółem: 534.06 g; W tym cukry: 180.83 g; Błonnik pok.: 30.24 g; Sól: 6.39 g;	Wartość energetyczna: 3188.32 kcal; Białko ogółem: 131.30 g; Tłuszcz: 74.84 g; Kw. tł. nasy.: 35.62 g; Węglowodany ogółem: 508.15 g; W tym cukry: 176.60 g; Błonnik pok.: 33.61 g; Sól: 6.78 g;	Wartość energetyczna: 2533.21 kcal; Białko ogółem: 100.84 g; Tłuszcz: 57.76 g; Kw. tł. nasy.: 26.78 g; Węglowodany ogółem: 408.46 g; W tym cukry: 165.02 g; Błonnik pok.: 23.57 g; Sól: 4.24 g;	Wartość energetyczna: 2676.79 kcal; Białko ogółem: 106.29 g; Tłuszcz: 59.66 g; Kw. tł. nasy.: 18.47 g; Węglowodany ogółem: 436.82 g; W tym cukry: 167.69 g; Błonnik pok.: 27.81 g; Sól: 4.69 g;	Wartość energetyczna: 1973.28 kcal; Białko ogółem: 81.17 g; Tłuszcz: 40.24 g; Kw. tł. nasy.: 18.47 g; Węglowodany ogółem: 323.77 g; W tym cukry: 142.80 g; Błonnik pok.: 15.18 g; Sól: 3.36 g;	Wartość energetyczna: 2594.12 kcal; Białko ogółem: 105.10 g; Tłuszcz: 57.34 g; Kw. tł. nasy.: 27.47 g; Węglowodany ogółem: 418.24 g; W tym cukry: 168.49 g; Błonnik pok.: 19.13 g; Sól: 4.08 g;	Wartość energetyczna: 2624.49 kcal; Białko ogółem: 102.33 g; Tłuszcz: 56.69 g; Kw. tł. nasy.: 26.78 g; Węglowodany ogółem: 431.28 g; W tym cukry: 170.78 g; Błonnik pok.: 21.16 g; Sól: 4.24 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 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	
2024-04-23 wtorek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynkowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek 60 g (MLE) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kakao z makiem 250 ml (MLE) Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLUPSZ) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Kakao z makiem 250 ml (MLE) Szynkowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek 60 g (MLE) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynkowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek 60 g (MLE) Pasta warzywna () 60 g (SEL) Kakao z makiem 250 ml (MLE) Banan 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynkowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek 60 g (MLE) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kakao z makiem 250 ml (MLE) Banan 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 20 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynkowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Twarożek 30 g (MLE) Pomidor 30 g (MLE) Sałata zielona 10 g Kakao z makiem 250 ml (MLE) Banan 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 25 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynkowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Twarożek 30 g (MLE) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kakao z makiem 150 ml (MLE) Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynkowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Twarożek 30 g (MLE) Pomidor 20 g Sałata zielona 10 g Kakao z makiem 250 ml (MLE) Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynkowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Twarożek 30 g (MLE) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kakao z makiem 250 ml (MLE) Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynkowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Twarożek 30 g (MLE) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kakao z makiem 250 ml (MLE) Banan 1szt. 1 szt
		Jogurt owocowy 100 g 1 szt (MLE) Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt	Jogurt owocowy 100 g 1 szt (MLE) Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt					
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Szynka wieprzowa pieczona 90 g Sos ziołowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Surówka z rzepy białej i jabłka () 100 g (MLE) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Szynka wieprzowa pieczona 90 g Sos ziołowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos ziołowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Szynka wieprzowa pieczona 110 g Sos ziołowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Surówka z rzepy białej i jabłka () 100 g (MLE) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Wielowarzywna z ziemniakami () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JECZ) Szynka wieprzowa pieczona 70 g Sos ziołowy () 50 ml (GLU PSZ, SEL) Surówka z rzepy białej i jabłka () 80 g (MLE) Marchew gotowana z olejem () 80 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Szynka wieprzowa pieczona 90 g Sos ziołowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Surówka z rzepy białej i jabłka () 100 g (MLE) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Wielowarzywna z ziemniakami () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (GLU JECZ) Szynka wieprzowa pieczona 70 g Sos ziołowy () 50 ml (GLU PSZ, SEL) Marchew gotowana z olejem () 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml Sałata zielona 5 g	Wielowarzywna z ziemniakami () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JECZ) Szynka wieprzowa pieczona 90 g Sos ziołowy () 50 ml (GLU PSZ, SEL) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Szynka wieprzowa pieczona 90 g Sos ziołowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g
		Galaretką o smaku truskawkowym z owocami 150 g Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt								
	Kolejka	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ) Serek homo. naturalny 60 g (MLE) Pomidor 50 g Roszponka 2 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ) Serek homo. naturalny 60 g (MLE) Marchew gotowana z olejem () 60 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ) Serek homo. naturalny 60 g (MLE) Pomidor 50 g Roszponka 2 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 20 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ) Serek homo. naturalny 60 g (MLE) Ogórek kiszony 20 g Roszponka 2 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 25 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ) Serek homo. naturalny 60 g (MLE) Roszponka 2 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ) Serek homo. naturalny 60 g (MLE) Sałatka z pomidorów (bez skórkki) i koperku 30 g Roszponka 2 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ) Serek homo. naturalny 60 g (MLE) Sałatka z pomidorów (bez skórkki) i koperku 30 g Roszponka 2 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ) Serek homo. naturalny 60 g (MLE) Pomidor 50 g Roszponka 2 g Sałata zielona 10 g	
		Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt		Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE)	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt		Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt		
PN	Wartość energetyczna: 2516,91 kcal; Białko ogółem: 112,07 g; Tłuszcz: 60,51 g; Kw. tł. nasy.: 30,55 g; Węglowodany ogółem: 391,80 g; W tym cukry: 161,73 g; Błonnik pok.: 34,96 g; Sól: 6,82 g;	Wartość energetyczna: 2571,67 kcal; Białko ogółem: 114,25 g; Tłuszcz: 60,94 g; Kw. tł. nasy.: 29,40 g; Węglowodany ogółem: 401,63 g; W tym cukry: 166,08 g; Błonnik pok.: 32,46 g; Sól: 6,35 g;	Wartość energetyczna: 2902,60 kcal; Białko ogółem: 118,73 g; Tłuszcz: 75,12 g; Kw. tł. nasy.: 31,69 g; Węglowodany ogółem: 451,90 g; W tym cukry: 171,53 g; Błonnik pok.: 39,82 g; Sól: 7,60 g;	Wartość energetyczna: 2697,74 kcal; Białko ogółem: 122,83 g; Tłuszcz: 62,82 g; Kw. tł. nasy.: 31,31 g; Węglowodany ogółem: 422,52 g; W tym cukry: 162,25 g; Błonnik pok.: 37,95 g; Sól: 7,64 g;	Wartość energetyczna: 1993,11 kcal; Białko ogółem: 84,01 g; Tłuszcz: 45,34 g; Kw. tł. nasy.: 22,65 g; Węglowodany ogółem: 318,60 g; W tym cukry: 154,58 g; Błonnik pok.: 26,58 g; Sól: 4,63 g;	Wartość energetyczna: 2243,37 kcal; Białko ogółem: 95,96 g; Tłuszcz: 49,22 g; Kw. tł. nasy.: 23,78 g; Węglowodany ogółem: 363,73 g; W tym cukry: 160,31 g; Błonnik pok.: 32,83 g; Sól: 5,04 g;	Wartość energetyczna: 1624,11 kcal; Białko ogółem: 75,94 g; Tłuszcz: 32,29 g; Kw. tł. nasy.: 14,56 g; Węglowodany ogółem: 259,53 g; W tym cukry: 134,31 g; Błonnik pok.: 17,16 g; Sól: 3,17 g;	Wartość energetyczna: 2027,33 kcal; Białko ogółem: 84,92 g; Tłuszcz: 46,31 g; Kw. tł. nasy.: 21,78 g; Węglowodany ogółem: 323,74 g; W tym cukry: 157,47 g; Błonnik pok.: 25,22 g; Sól: 4,09 g;	Wartość energetyczna: 2282,53 kcal; Białko ogółem: 97,28 g; Tłuszcz: 49,60 g; Kw. tł. nasy.: 22,65 g; Węglowodany ogółem: 371,11 g; W tym cukry: 164,11 g; Błonnik pok.: 31,56 g; Sól: 4,82 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 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	
2024-04-24 środa	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE.) Banan 1szt. 1 szt Mix sałat 5 g Kakao z makiem 250 ml (MLE.) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE.) Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 60 g (SEL.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE.) Gruszka 1szt. 150 g Mix sałat 5 g Kakao z makiem 250 ml (MLE.) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 20 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE.) Mix sałat 5 g Gruszka 1szt. 150 g Kakao z makiem 250 ml (MLE.) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 25 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE.) Mix sałat 5 g Kakao z makiem 250 ml (MLE.) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 5 g (MLE.) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE.) Banan 1szt. 1 szt Mix sałat 5 g Kakao z makiem 150 ml (MLE.) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE.) Banan 1szt. 1 szt Mix sałat 5 g Kakao z makiem 250 ml (MLE.) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE.) Banan 1szt. 1 szt Mix sałat 5 g Kakao z makiem 250 ml (MLE.) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g	
		Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Mleko UHT częściowo odt. 1,5% tł. 250 ml 1 szt								
	II SN									
	Obiad	Grysiówka () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Filet z indyka pieczony 90 g Sos bazyliowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Sałatka szwedzka () 100 g (GOR.) Dyńia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Grysiówka () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Filet z indyka pieczony 90 g Dyńia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Grysiówka () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Filet z indyka pieczony 90 g Sos bazyliowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Dyńia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Grysiówka () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Filet z indyka pieczony 110 g Sałatka szwedzka () 100 g (GOR.) Sos bazyliowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Dyńia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Grysiówka () 200 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 150 g Filet z indyka pieczony 70 g Sałatka szwedzka () 80 g (GOR.) Dyńia duszona z olejem* 80 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Salata zielona 5 g Sos bazyliowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.)	Grysiówka () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Filet z indyka pieczony 90 g Sałatka szwedzka () 100 g (GOR.) Dyńia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Salata zielona 5 g Sos bazyliowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.)	Grysiówka () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 100 g Filet z indyka pieczony 70 g Sos bazyliowy () 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Dyńia duszona z olejem* 50 ml (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 150 ml Salata zielona 5 g	Grysiówka () 200 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 150 g Filet z indyka pieczony 90 g Dyńia duszona z olejem* 150 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Grysiówka () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Filet z indyka pieczony 90 g Dyńia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Salata zielona 5 g
		Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (MLE.) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt								
	PD	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (MLE.) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt								
		Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (MLE.) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt								
	Kolejka	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z poręczonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z poręczonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Marchew gotowana z olejem () 60 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z poręczonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Papryka świeża 50 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 20 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z poręczonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 20 g Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Papryka świeża 30 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 25 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z poręczonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 20 g Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Papryka świeża 50 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 5 g (MLE.) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z poręczonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 20 g Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Pomidor 20 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z poręczonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 20 g Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Pomidor 20 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z poręczonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 20 g Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g	
		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								
	PN	Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (MLE, GLU OW.) Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt	Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (MLE, GLU OW.) Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt	Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (MLE, GLU OW.) Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt	Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (MLE, GLU OW.) Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt	Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (MLE, GLU OW.) Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt	Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (MLE, GLU OW.) Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt	Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (MLE, GLU OW.) Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt	Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (MLE, GLU OW.) Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2480,54 kcal; Białko ogółem: 115,23 g; Tłuszcz: 57,55 g; Kw. tł. nasy.: 33,05 g; Węglowodany ogółem: 377,53 g; W tym cukry: 157,81 g; Błonnik pok.: 27,78 g; Sól: 7,10 g;	Wartość energetyczna: 2677,45 kcal; Białko ogółem: 119,32 g; Tłuszcz: 59,92 g; Kw. tł. nasy.: 33,39 g; Węglowodany ogółem: 414,35 g; W tym cukry: 182,95 g; Błonnik pok.: 24,46 g; Sól: 5,06 g;	Wartość energetyczna: 2890,37 kcal; Białko ogółem: 123,13 g; Tłuszcz: 63,98 g; Kw. tł. nasy.: 32,85 g; Węglowodany ogółem: 458,03 g; W tym cukry: 184,73 g; Błonnik pok.: 30,47 g; Sól: 6,12 g;	Wartość energetyczna: 2716,12 kcal; Białko ogółem: 126,76 g; Tłuszcz: 62,57 g; Kw. tł. nasy.: 34,77 g; Węglowodany ogółem: 415,04 g; W tym cukry: 164,38 g; Błonnik pok.: 30,47 g; Sól: 7,98 g;	Wartość energetyczna: 2029,09 kcal; Białko ogółem: 91,64 g; Tłuszcz: 45,51 g; Kw. tł. nasy.: 25,88 g; Węglowodany ogółem: 312,93 g; W tym cukry: 153,34 g; Błonnik pok.: 21,68 g; Sól: 4,99 g;	Wartość energetyczna: 2223,59 kcal; Białko ogółem: 101,97 g; Tłuszcz: 46,89 g; Kw. tł. nasy.: 26,12 g; Węglowodany ogółem: 281,41 g; W tym cukry: 156,72 g; Błonnik pok.: 25,65 g; Sól: 5,91 g;	Wartość energetyczna: 1755,90 kcal; Białko ogółem: 78,86 g; Tłuszcz: 33,85 g; Kw. tł. nasy.: 18,90 g; Węglowodany ogółem: 281,41 g; W tym cukry: 156,30 g; Błonnik pok.: 14,36 g; Sól: 2,78 g;	Wartość energetyczna: 2187,45 kcal; Białko ogółem: 94,18 g; Tłuszcz: 47,19 g; Kw. tł. nasy.: 26,17 g; Węglowodany ogółem: 344,32 g; W tym cukry: 177,21 g; Błonnik pok.: 19,78 g; Sól: 3,55 g;	Wartość energetyczna: 2404,90 kcal; Białko ogółem: 105,19 g; Tłuszcz: 49,22 g; Kw. tł. nasy.: 26,48 g; Węglowodany ogółem: 384,05 g; W tym cukry: 181,32 g; Błonnik pok.: 23,56 g; Sól: 4,12 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- ŻER Podstawowa dzieci 10-14 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 10-14 lat + młodzież	KRK- ŻER Migdałkowa	KRK- ŻER Podstawowa mł. 15-18 lat wysokokaloryczna	KRK- ŻER Podstawowa dzieci 4-6 lat	KRK- ŻER Podstawowa dzieci 7-9 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 1-3 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 4-6 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 7-9 lat
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g (MLE) Salata zielona 10 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Banan 1szt. 1 szt Szynka soltysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g (MLE) Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Pomidor 50 g Banan 1szt. 1 szt Szynka soltysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g	Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g (MLE) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Pasta warzywna () 60 g (SEL) Banan 1szt. 1 szt	Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g (MLE) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Salata zielona 10 g Pomidor 50 g Banan 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 20 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 30 g (MLE) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona ,parzona 20 g Salata zielona 10 g Pomidor 20 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Banan 1szt. 1 szt	Kawa zbożowa z makiem z/c 150 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 25 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 30 g (MLE) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona ,parzona 20 g Salata zielona 10 g Pomidor 20 g Banan 1szt. 1 szt	Kawa zbożowa z makiem z/c 150 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 30 g (MLE) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona ,parzona 20 g Salata zielona 10 g Pomidor 20 g Banan 1szt. 1 szt	Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 30 g (MLE) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona ,parzona 20 g Salata zielona 10 g Pomidor 20 g Banan 1szt. 1 szt	Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 30 g (MLE) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona ,parzona 20 g Salata zielona 10 g Pomidor 50 g Banan 1szt. 1 szt
	II SN	Sok pomarańczowy 0,3L 1 szt Biskopcy 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.)							
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza kuskus/sypko 200 g (GLU PSZ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (SEL) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza kuskus/sypko 200 g (GLU PSZ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza kuskus/sypko 200 g (GLU PSZ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza kuskus/sypko 200 g (GLU PSZ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (SEL) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza kuskus/sypko 150 g (GLU PSZ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ) Brokuł gotowany* 80 g Surówka wielowarzywna z olejem () 80 g (SEL) Kompot owocowy* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza kuskus/sypko 200 g (GLU PSZ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (SEL) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza kuskus/sypko 100 g (GLU PSZ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ) Brokuł gotowany* 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml Salata zielona 5 g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza kuskus/sypko 150 g (GLU PSZ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza kuskus/sypko 200 g (GLU PSZ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Salata zielona 5 g
	PD	Jabłko 1 szt 1 szt Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt		Jabłko 1 szt 1 szt Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt
Kolejka	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE) Poledwica premium- wędłina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ) Marchew gotowana z olejem () 50 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Poledwica premium- wędłina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE) Salata zielona 10 g Marchew gotowana z olejem () 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Poledwica premium- wędłina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE) Marchew gotowana z olejem () 60 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE) Poledwica premium- wędłina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ) Marchew gotowana z olejem () 50 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 20 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (MLE) Poledwica premium- wędłina dr. średnio rozd. 20 g (SOJ) Marchew gotowana z olejem () 20 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 25 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (MLE) Poledwica premium- wędłina dr. średnio rozd. 20 g (SOJ) Marchew gotowana z olejem () 20 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Poledwica premium- wędłina dr. średnio rozd. 20 g (SOJ) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (MLE) Marchew gotowana z olejem () 20 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Poledwica premium- wędłina dr. średnio rozd. 20 g (SOJ) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (MLE) Salata zielona 10 g Marchew gotowana z olejem () 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Poledwica premium- wędłina dr. średnio rozd. 20 g (SOJ) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (MLE) Salata zielona 10 g Marchew gotowana z olejem () 50 g
	PN	Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt Rogal maślany 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE)	Rogal maślany 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE) Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt	Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt Rogal maślany 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE)	Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt Rogal maślany 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE)	Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt Rogal maślany 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE)	Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt Rogal maślany 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE)	Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt Rogal maślany 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE)	Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt Rogal maślany 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE)
	Wartość energetyczna: 2692.55 kcal; Białko ogółem: 114.58 g; Tłuszcz: 71.95 g; Kw. tł. nasy.: 30.65 g; Węglowodany ogółem: 409.85 g; W tym cukry: 160.89 g; Błonnik pok.: 30.32 g; Sól: 7.26 g;	Wartość energetyczna: 2701.50 kcal; Białko ogółem: 117.90 g; Tłuszcz: 69.19 g; Kw. tł. nasy.: 30.41 g; Węglowodany ogółem: 412.94 g; W tym cukry: 158.44 g; Błonnik pok.: 25.81 g; Sól: 6.34 g;	Wartość energetyczna: 2939.83 kcal; Białko ogółem: 123.91 g; Tłuszcz: 73.68 g; Kw. tł. nasy.: 30.80 g; Węglowodany ogółem: 442.27 g; W tym cukry: 158.88 g; Błonnik pok.: 30.69 g; Sól: 7.02 g;	Wartość energetyczna: 2880.94 kcal; Białko ogółem: 119.32 g; Tłuszcz: 77.04 g; Kw. tł. nasy.: 33.68 g; Węglowodany ogółem: 442.27 g; W tym cukry: 162.08 g; Błonnik pok.: 33.46 g; Sól: 8.06 g;	Wartość energetyczna: 2149.98 kcal; Białko ogółem: 87.71 g; Tłuszcz: 56.22 g; Kw. tł. nasy.: 23.03 g; Węglowodany ogółem: 334.70 g; W tym cukry: 152.76 g; Błonnik pok.: 22.11 g; Sól: 4.61 g;	Wartość energetyczna: 2379.68 kcal; Białko ogółem: 94.81 g; Tłuszcz: 59.22 g; Kw. tł. nasy.: 23.41 g; Węglowodany ogółem: 380.19 g; W tym cukry: 159.63 g; Błonnik pok.: 28.18 g; Sól: 5.53 g;	Wartość energetyczna: 1672.13 kcal; Białko ogółem: 69.94 g; Tłuszcz: 37.39 g; Kw. tł. nasy.: 14.64 g; Węglowodany ogółem: 272.74 g; W tym cukry: 131.96 g; Błonnik pok.: 13.87 g; Sól: 3.02 g;	Wartość energetyczna: 2141.55 kcal; Białko ogółem: 89.39 g; Tłuszcz: 53.94 g; Kw. tł. nasy.: 22.84 g; Węglowodany ogółem: 334.70 g; W tym cukry: 150.14 g; Błonnik pok.: 19.24 g; Sól: 4.04 g;	Wartość energetyczna: 2373.03 kcal; Białko ogółem: 97.27 g; Tłuszcz: 56.42 g; Kw. tł. nasy.: 23.18 g; Węglowodany ogółem: 380.82 g; W tym cukry: 156.64 g; Błonnik pok.: 24.90 g; Sól: 4.86 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 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	
2024-04-26 piątek	Sniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Dżem 50 g Serek homo. naturalny 60 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Roszponka 2 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLUPSZ) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Dżem 50 g Serek homo. naturalny 60 g (MLE) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Roszponka 2 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Dżem 50 g Serek homo. naturalny 60 g (MLE) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 60 g (SEL)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Dżem 50 g Serek homo. naturalny 30 g (MLE) Pomidor 50 g Roszponka 2 g Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Kakao z mlekiem 250 ml (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 20 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Dżem 25 g Serek homo. naturalny 30 g (MLE) Pomidor 50 g Roszponka 2 g Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Kakao z mlekiem 250 ml (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Dżem 25 g Serek homo. naturalny 30 g (MLE) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Roszponka 2 g Pomidor 30 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem 150 ml (MLE)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Dżem 25 g Serek homo. naturalny 30 g (MLE) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Roszponka 2 g Pomidor 30 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem 150 ml (MLE)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Dżem 25 g Serek homo. naturalny 30 g (MLE) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Roszponka 2 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kakao z mlekiem 250 ml (MLE)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Dżem 25 g Serek homo. naturalny 30 g (MLE) Roszponka 2 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE)
		II SN Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02) Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt								
2024-04-26 piątek	Obiad	Kalafirowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba smażona (Miruna) 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Warzywa po grecku () 100 g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Ryżowa () 300 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Miruna) 90 g (RYB.) Sos cytrynowy 100 ml (GLU PSZ, MLE) Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos cytrynowy 100 ml (GLU PSZ, MLE) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Kalafirowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL) Ziemniaki z tuszczem gotowane () 200 g Ryba smażona (Miruna) 140 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Warzywa po grecku () 100 g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Ryżowa () 200 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 150 g Ryba smażona (Miruna) 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 80 g Warzywa po grecku () 80 g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Kalafirowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba smażona (Miruna) 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Warzywa po grecku () 100 g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Ryżowa () 100 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 100 g Pulpet rybny (Morszczuk) 60 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos cytrynowy 50 ml (GLU PSZ, MLE) Warzywa po grecku () 50 g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy* z/c 150 ml Sałata zielona 5 g	Ryżowa () 200 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 150 g Ryba pieczona (Miruna) 70 g (RYB.) Sos cytrynowy 100 ml (GLU PSZ, MLE) Warzywa po grecku () 150 g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Ryżowa () 300 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Miruna) 90 g (RYB.) Sos cytrynowy 100 ml (GLU PSZ, MLE) Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g
		PD Galaretką o smaku cytrynowym 150 g Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt								
2024-04-26 piątek	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (MLE) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (MLE) Marchew gotowana z olejem () 60 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 20 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Ogórek kiszony 20 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 25 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Sałata zielona 10 g
		PN Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt Serek homo o smaku waniliowym tubka 120g 1 szt (MLE) Serek homo o smaku waniliowym tubka 120g 1 szt (MLE) Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt Serek homo o smaku waniliowym tubka 120g 1 szt (MLE) Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt Serek homo o smaku waniliowym tubka 120g 1 szt (MLE) Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt Serek homo o smaku waniliowym tubka 120g 1 szt (MLE)								
		Wartość energetyczna: 2742.01 kcal; Białko ogółem: 109.87 g; Tłuszcz: 84.82 g; Kw. tł. nasy.: 31.58 g; Węglowodany ogółem: 392.47 g; W tym cukry: 142.68 g; Błonnik pok.: 31.79 g; Sól: 6.40 g;	Wartość energetyczna: 2643.95 kcal; Białko ogółem: 106.08 g; Tłuszcz: 72.84 g; Kw. tł. nasy.: 30.42 g; Węglowodany ogółem: 398.58 g; W tym cukry: 147.61 g; Błonnik pok.: 28.38 g; Sól: 5.21 g;	Wartość energetyczna: 2905.90 kcal; Białko ogółem: 117.16 g; Tłuszcz: 75.26 g; Kw. tł. nasy.: 29.73 g; Węglowodany ogółem: 452.58 g; W tym cukry: 150.37 g; Błonnik pok.: 36.35 g; Sól: 7.46 g;	Wartość energetyczna: 2938.26 kcal; Białko ogółem: 114.89 g; Tłuszcz: 91.36 g; Kw. tł. nasy.: 32.92 g; Węglowodany ogółem: 423.17 g; W tym cukry: 143.15 g; Błonnik pok.: 34.73 g; Sól: 7.31 g;	Wartość energetyczna: 2274.73 kcal; Białko ogółem: 92.43 g; Tłuszcz: 71.43 g; Kw. tł. nasy.: 24.72 g; Węglowodany ogółem: 319.76 g; W tym cukry: 127.40 g; Błonnik pok.: 24.56 g; Sól: 5.19 g;	Wartość energetyczna: 2481.61 kcal; Białko ogółem: 97.25 g; Tłuszcz: 73.84 g; Kw. tł. nasy.: 24.97 g; Węglowodany ogółem: 363.87 g; W tym cukry: 141.50 g; Błonnik pok.: 29.64 g; Sól: 5.61 g;	Wartość energetyczna: 1708.26 kcal; Białko ogółem: 73.29 g; Tłuszcz: 43.59 g; Kw. tł. nasy.: 16.85 g; Węglowodany ogółem: 257.55 g; W tym cukry: 108.02 g; Błonnik pok.: 15.95 g; Sól: 3.05 g;	Wartość energetyczna: 2098.00 kcal; Białko ogółem: 82.42 g; Tłuszcz: 57.98 g; Kw. tł. nasy.: 23.49 g; Węglowodany ogółem: 316.48 g; W tym cukry: 131.58 g; Błonnik pok.: 22.76 g; Sól: 3.91 g;	Wartość energetyczna: 2329.70 kcal; Białko ogółem: 92.53 g; Tłuszcz: 61.76 g; Kw. tł. nasy.: 23.83 g; Węglowodany ogółem: 358.07 g; W tym cukry: 136.64 g; Błonnik pok.: 27.26 g; Sól: 4.66 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 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) Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ) Mix sałat 5 g Pomidor 50 g Kakao z makiem 250 ml (MLE) Banan 1szt. 1 szt Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ) Mix sałat 5 g Pomidor 50 g Kakao z makiem 250 ml (MLE) Serek homo. naturalny 60 g (MLE) Banan 1szt. 1 szt Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ) Serek homo. naturalny 60 g (MLE) Pasta warzywna () 60 g (SEL) Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Banan 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ) Serek homo. naturalny 60 g (MLE) Mix sałat 5 g Pomidor 50 g Kakao z makiem 250 ml (MLE) Banan 1szt. 1 szt Salata zielona 10 g	Chleb Graham 20 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 20 g (SOJ) Serek homo. naturalny 30 g (MLE) Mix sałat 5 g Pomidor 20 g Kakao z makiem 250 ml (MLE) Banan 1szt. 1 szt Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 25 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 20 g (SOJ) Serek homo. naturalny 30 g (MLE) Mix sałat 5 g Pomidor 50 g Kakao z makiem 250 ml (MLE) Banan 1szt. 1 szt Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 20 g (SOJ) Serek homo. naturalny 30 g (MLE) Mix sałat 5 g Pomidor 20 g Kakao z makiem 150 ml (MLE) Banan 1szt. 1 szt Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 20 g (SOJ) Serek homo. naturalny 30 g (MLE) Mix sałat 5 g Pomidor 20 g Kakao z makiem 250 ml (MLE) Banan 1szt. 1 szt Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 20 g (SOJ) Serek homo. naturalny 30 g (MLE) Mix sałat 5 g Pomidor 50 g Kakao z makiem 250 ml (MLE) Banan 1szt. 1 szt Salata zielona 10 g
	II SN	Mleko UHT częściowo odt. 1,5% tł. 250 ml 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Mleko UHT częściowo odt. 1,5% tł. 250 ml 1 szt		Jabłko 1 szt 1 szt Mleko UHT częściowo odt. 1,5% tł. 250 ml 1 szt			Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Mleko UHT częściowo odt. 1,5% tł. 250 ml 1 szt	
Obiad	Ogórkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ) Surówka wykwinтна z olejem b/c 100 g Kalaflor gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ) Kalaflor gotowany* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Pulpet drobiowy 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ) Surówka wykwinтна z olejem b/c 100 g Kalaflor gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Ogórkowa z ziemniakami () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JECZ.) Pulpet drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 50 ml (GLU PSZ) Kalaflor gotowany* 80 g Surówka wykwinтна z olejem b/c 80 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Ogórkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ) Surówka wykwinтна z olejem b/c 100 g Kalaflor gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Ziemniaczana () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (GLU JECZ.) Pulpet drobiowy 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 50 ml (GLU PSZ) Kalaflor gotowany* 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml Salata zielona 5 g	Ziemniaczana () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JECZ.) Pulpet drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 50 ml (GLU PSZ) Kalaflor gotowany* 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ) Kalaflor gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Salata zielona 5 g
	PD	Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (MLE) Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt		Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE) Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt	Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (MLE) Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt		Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (MLE) Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt		
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Sałatka z ryżu i brokułów 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) 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) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Sałatka z ryżu i brokułów 100 g (MLE, SEL) 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) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Marchew gotowana z olejem () 60 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Sałatka z ryżu i brokułów 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 20 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Twaróg półtłusty 30 g (MLE) Sałatka z ryżu i brokułów 60 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 25 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Twaróg półtłusty 30 g (MLE) Sałatka z ryżu i brokułów 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Twaróg półtłusty 30 g (MLE) Sałatka z ryżu i brokułów 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) 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) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Twaróg półtłusty 30 g (MLE) Sałatka z ryżu i brokułów 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) 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) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Twaróg półtłusty 30 g (MLE) Sałatka z ryżu i brokułów 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 10 g
	PN	Sok pomarańczowy 0,3L 1 szt Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (MLE, GLU OW.)		Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (MLE, GLU OW.) Sok pomarańczowy 0,3L 1 szt	Sok pomarańczowy 0,3L 1 szt Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (MLE, GLU OW.)		Sok pomarańczowy 0,3L 1 szt Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (MLE, GLU OW.)		
	Wartość energetyczna: 2741.98 kcal; Białko ogółem: 108.10 g; Tłuszcz: 80.31 g; Kw. tł. nasy.: 32.88 g; Węglowodany ogółem: 406.15 g; W tym cukry: 178.64 g; Błonnik pok.: 30.47 g; Sól: 7.55 g;	Wartość energetyczna: 2686.65 kcal; Białko ogółem: 111.98 g; Tłuszcz: 64.76 g; Kw. tł. nasy.: 31.83 g; Węglowodany ogółem: 422.13 g; W tym cukry: 178.38 g; Błonnik pok.: 27.02 g; Sól: 6.33 g;	Wartość energetyczna: 2939.54 kcal; Białko ogółem: 112.05 g; Tłuszcz: 73.35 g; Kw. tł. nasy.: 31.49 g; Węglowodany ogółem: 472.29 g; W tym cukry: 189.42 g; Błonnik pok.: 38.21 g; Sól: 7.73 g;	Wartość energetyczna: 2999.01 kcal; Białko ogółem: 118.90 g; Tłuszcz: 84.64 g; Kw. tł. nasy.: 34.09 g; Węglowodany ogółem: 451.59 g; W tym cukry: 185.71 g; Błonnik pok.: 33.96 g; Sól: 8.68 g;	Wartość energetyczna: 2130.43 kcal; Białko ogółem: 77.91 g; Tłuszcz: 59.76 g; Kw. tł. nasy.: 24.78 g; Węglowodany ogółem: 327.23 g; W tym cukry: 172.80 g; Błonnik pok.: 22.81 g; Sól: 4.69 g;	Wartość energetyczna: 2435.25 kcal; Białko ogółem: 88.86 g; Tłuszcz: 68.07 g; Kw. tł. nasy.: 25.80 g; Węglowodany ogółem: 376.60 g; W tym cukry: 177.43 g; Błonnik pok.: 28.34 g; Sól: 5.70 g;	Wartość energetyczna: 1659.28 kcal; Białko ogółem: 65.81 g; Tłuszcz: 34.56 g; Kw. tł. nasy.: 16.55 g; Węglowodany ogółem: 274.79 g; W tym cukry: 153.45 g; Błonnik pok.: 15.14 g; Sól: 3.20 g;	Wartość energetyczna: 2075.02 kcal; Białko ogółem: 79.92 g; Tłuszcz: 48.39 g; Kw. tł. nasy.: 24.01 g; Węglowodany ogółem: 336.11 g; W tym cukry: 171.86 g; Błonnik pok.: 20.69 g; Sól: 3.97 g;	Wartość energetyczna: 2338.53 kcal; Białko ogółem: 89.53 g; Tłuszcz: 52.26 g; Kw. tł. nasy.: 24.73 g; Węglowodany ogółem: 385.27 g; W tym cukry: 174.37 g; Błonnik pok.: 23.76 g; Sól: 4.61 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- ŻER Podstawowa dzieci 10-14 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 10-14 lat + młodzież	KRK- ŻER Migdałkowa	KRK- ŻER Podstawowa mł. 15-18 lat wysokokaloryczna	KRK- ŻER Podstawowa dzieci 4-6 lat	KRK- ŻER Podstawowa dzieci 7-9 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 1-3 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 4-6 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 7-9 lat
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Ser żółty 40 g (MLE) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE) Kiwi 1 szt 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Twarożek 60 g (MLE) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE) Jabliko pieczone 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Twarożek 60 g (MLE) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ) Bukiet jarzyn gotowanych z olejem () 60 g (SEL) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) Jabliko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Ser żółty 40 g (MLE) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE) Kiwi 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 20 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Ser żółty 20 g (MLE) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ) Pomidor 20 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE) Kiwi 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 25 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Ser żółty 20 g (MLE) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ) Pomidor 50 g Kakao z mlekiem 180 ml (MLE) Sałata zielona 10 g Kiwi 1 szt 1 szt	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) Pomidor 20 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem 150 ml (MLE) Jabliko pieczone 1szt. 1 szt	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) Pomidor 20 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE) Jabliko pieczone 1szt. 1 szt	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) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem 180 ml (MLE) Jabliko pieczone 1szt. 1 szt
	II SN	Jogurt owocowy 100 g 1 szt (MLE) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Jogurt owocowy 100 g 1 szt (MLE) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Jogurt owocowy 100 g 1 szt (MLE) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Jogurt owocowy 100 g 1 szt (MLE) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Jogurt owocowy 100 g 1 szt (MLE) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Jogurt owocowy 100 g 1 szt (MLE) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Jogurt owocowy 100 g 1 szt (MLE) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt
Obiad	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlet schabowy 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Schab pieczony w rękawie 90 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Grysiwka () 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Kotlet schabowy 140 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Pomidorowa z makaronem () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 150 g Kotlet schabowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka z kapusty białej z olejem () 80 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 80 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlet schabowy 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Pomidorowa z makaronem () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 100 g Schab pieczony w rękawie 70 g Sos własny () 50 ml (GLU PSZ, SEL) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml Sałata zielona 5 g	Pomidorowa z makaronem () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 150 g Schab pieczony w rękawie 90 g Sos własny () 50 ml (GLU PSZ, SEL) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab pieczony w rękawie 90 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g
	PD	Kisiel o smaku pomarańczowym z jabłkiem z/c 150 ml Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt							
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 10 g Marchew gotowana z olejem () 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 10 g Marchew gotowana z olejem () 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek naturalny Bieluch 60 g (MLE) Marchew gotowana z olejem () 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 10 g Marchew gotowana z olejem () 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 20 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 10 g Marchew gotowana z olejem () 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 25 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 10 g Marchew gotowana z olejem () 20 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 drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 10 g Marchew gotowana z olejem () 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 10 g Marchew gotowana z olejem () 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 10 g Marchew gotowana z olejem () 50 g
	PN	Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt			Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt			Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2514,34 kcal; Białko ogółem: 103,73 g; Tłuszcz: 85,79 g; Kw. tł. nasy.: 35,55 g; Węglowodany ogółem: 340,17 g; W tym cukry: 117,94 g; Błonnik pok.: 28,88 g; Sól: 7,66 g;	Wartość energetyczna: 2258,70 kcal; Białko ogółem: 106,03 g; Tłuszcz: 58,91 g; Kw. tł. nasy.: 28,74 g; Węglowodany ogółem: 329,88 g; W tym cukry: 121,05 g; Błonnik pok.: 21,51 g; Sól: 5,99 g;	Wartość energetyczna: 2393,05 kcal; Białko ogółem: 98,64 g; Tłuszcz: 64,19 g; Kw. tł. nasy.: 29,32 g; Węglowodany ogółem: 118,22 g; Błonnik pok.: 26,47 g; Sól: 6,68 g;	Wartość energetyczna: 2754,62 kcal; Białko ogółem: 113,47 g; Tłuszcz: 93,78 g; Kw. tł. nasy.: 37,20 g; Węglowodany ogółem: 373,93 g; W tym cukry: 118,78 g; Błonnik pok.: 31,92 g; Sól: 8,52 g;	Wartość energetyczna: 1924,00 kcal; Białko ogółem: 75,98 g; Tłuszcz: 63,26 g; Kw. tł. nasy.: 24,70 g; Węglowodany ogółem: 266,83 g; W tym cukry: 111,40 g; Błonnik pok.: 21,11 g; Sól: 4,66 g;	Wartość energetyczna: 2159,26 kcal; Białko ogółem: 85,23 g; Tłuszcz: 68,60 g; Kw. tł. nasy.: 24,82 g; Węglowodany ogółem: 199,68 g; W tym cukry: 112,00 g; Błonnik pok.: 26,72 g; Sól: 5,41 g;	Wartość energetyczna: 1275,34 kcal; Białko ogółem: 57,74 g; Tłuszcz: 28,09 g; Kw. tł. nasy.: 12,59 g; Węglowodany ogółem: 199,68 g; W tym cukry: 114,11 g; Błonnik pok.: 13,69 g; Sól: 2,95 g;	Wartość energetyczna: 1685,19 kcal; Białko ogółem: 75,17 g; Tłuszcz: 41,15 g; Kw. tł. nasy.: 20,26 g; Węglowodany ogółem: 254,92 g; W tym cukry: 114,11 g; Błonnik pok.: 16,32 g; Sól: 3,71 g;	Wartość energetyczna: 1900,72 kcal; Białko ogółem: 87,02 g; Tłuszcz: 43,36 g; Kw. tł. nasy.: 20,31 g; Węglowodany ogółem: 293,69 g; W tym cukry: 113,55 g; Błonnik pok.: 20,59 g; Sól: 4,37 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,