

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 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	
2024-04-29 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 Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.) Banan 1szt. 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.) Banan 1szt. 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) Banan 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.) Banan 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 20 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona, parzona 20 g Serek homo. naturalny 30 g (MLE.) Pomidor 20 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.) Banan 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 25 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona, parzona 20 g Serek homo. naturalny 30 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.) Banan 1szt. 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 5 g (MLE.) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona, parzona 20 g Serek homo. naturalny 30 g (MLE.) Pomidor 20 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem 150 ml (MLE.) Banan 1szt. 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona, parzona 20 g Serek homo. naturalny 30 g (MLE.) Pomidor 20 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.) Banan 1szt. 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona, parzona 20 g Serek homo. naturalny 30 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.) Banan 1szt. 1 szt
		II ŚN	Sok jabłkowy 0,3L 1 szt Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JEJCZ.)							
	Obiad	Brokułowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Pierogi leniwe z masłem i bulką tartą () 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Mus z jabłek () z/c 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Pierogi leniwe z masłem i bulką tartą () 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Mus z jabłek () z/c 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL.) Pierogi leniwe z masłem i bulką tartą () 350 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Mus z jabłek () z/c 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 200 ml (MLE, SEL.) Pierogi leniwe z masłem i bulką tartą () 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Mus z jabłek () z/c 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Pierogi leniwe z masłem i bulką tartą () 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Mus z jabłek () z/c 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 100 ml (MLE, SEL.) Pierogi leniwe z masłem i bulką tartą () 150 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Mus z jabłek () z/c 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml	Brokułowa z ryżem () 200 ml (MLE, SEL.) Pierogi leniwe z masłem i bulką tartą () 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Mus z jabłek () z/c 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Pierogi leniwe z masłem i bulką tartą () 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Mus z jabłek () z/c 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	
		PD	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE.) Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt							
	Kolejacja	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.) Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) 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 Bulka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (MLE.) Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (MLE.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 60 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) 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 Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 20 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 20 g (SOJ.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Pomidor 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.) Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 20 g (SOJ.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bulka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 5 g (MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g (MLE.) Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 20 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g Pomidor 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g (MLE.) Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 20 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g Pomidor 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g (MLE.) Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 20 g (SOJ.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	
		PN	Rogal maślany 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt	Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt Rogal maślany 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Rogal maślany 50g. 1 szt (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.)	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	Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt Rogal maślany 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)
	Wartość energetyczna: 2755.83 kcal; Białko ogółem: 101.82 g; Tłuszcz: 70.67 g; Kw. tł. nasy.: 39.78 g; Węglowodany ogółem: 441.93 g; W tym cukry: 168.01 g; Błonnik pok.: 25.47 g; Sól: 5.74 g;	Wartość energetyczna: 2805.43 kcal; Białko ogółem: 104.13 g; Tłuszcz: 70.76 g; Kw. tł. nasy.: 39.73 g; Węglowodany ogółem: 450.19 g; W tym cukry: 169.60 g; Błonnik pok.: 21.54 g; Sól: 5.04 g;	Wartość energetyczna: 2976.64 kcal; Białko ogółem: 108.14 g; Tłuszcz: 71.16 g; Kw. tł. nasy.: 38.78 g; Węglowodany ogółem: 488.13 g; W tym cukry: 175.77 g; Błonnik pok.: 23.01 g; Sól: 5.65 g;	Wartość energetyczna: 3073.05 kcal; Białko ogółem: 110.60 g; Tłuszcz: 82.92 g; Kw. tł. nasy.: 47.51 g; Węglowodany ogółem: 486.35 g; W tym cukry: 170.83 g; Błonnik pok.: 28.99 g; Sól: 6.55 g;	Wartość energetyczna: 2309.55 kcal; Białko ogółem: 79.11 g; Tłuszcz: 56.91 g; Kw. tł. nasy.: 32.15 g; Węglowodany ogółem: 382.31 g; W tym cukry: 161.58 g; Błonnik pok.: 19.49 g; Sól: 3.56 g;	Wartość energetyczna: 2444.77 kcal; Białko ogółem: 82.41 g; Tłuszcz: 58.01 g; Kw. tł. nasy.: 32.57 g; Węglowodany ogółem: 412.22 g; W tym cukry: 166.71 g; Błonnik pok.: 23.32 g; Sól: 4.01 g;	Wartość energetyczna: 1671.77 kcal; Białko ogółem: 60.80 g; Tłuszcz: 36.59 g; Kw. tł. nasy.: 19.05 g; Węglowodany ogółem: 283.86 g; W tym cukry: 134.57 g; Błonnik pok.: 10.79 g; Sól: 2.58 g;	Wartość energetyczna: 2336.75 kcal; Białko ogółem: 80.27 g; Tłuszcz: 56.95 g; Kw. tł. nasy.: 32.12 g; Węglowodany ogółem: 386.95 g; W tym cukry: 162.42 g; Błonnik pok.: 17.33 g; Sól: 3.20 g;	Wartość energetyczna: 2478.77 kcal; Białko ogółem: 83.86 g; Tłuszcz: 58.06 g; Kw. tł. nasy.: 32.54 g; Węglowodany ogółem: 418.02 g; W tym cukry: 167.76 g; Błonnik pok.: 20.62 g; Sól: 3.56 g;	

Jadłospis za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 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				
2024-04-30 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>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Rukola 2 g	Bulka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Rukola 2 g	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 60 g (<u>SEL.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Rukola 2 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Rukola 2 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 20 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Rukola 2 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 25 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 20 g Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Rukola 2 g	Bulka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 20 g Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Rukola 2 g	Bulka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Rukola 2 g	Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Rukola 2 g			
		II ŚN	Jogurt owocowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>) Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt										
		Obiad	Solferino () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Filet z indyka pieczony 90 g Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dyńia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Solferino () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Filet z indyka pieczony 90 g Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Dyńia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Zrazik drobiowy z indyka gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Dyńia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Solferino () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron z tłuszczeniem 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Filet z indyka pieczony 110 g Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dyńia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Solferino () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Filet z indyka pieczony 70 g Sos pietruszkowy () 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 80 g Dyńia duszona z olejem* 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Solferino () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Filet z indyka pieczony 50 g Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dyńia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Solferino () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Filet z indyka pieczony 70 g Sos pietruszkowy () 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Dyńia duszona z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Solferino () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Filet z indyka pieczony 90 g Sos pietruszkowy () 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Dyńia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Solferino () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Filet z indyka pieczony 90 g Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Dyńia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g		
			PD	Kasza manna z jabłkiem prażonym 200 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) 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 (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Dżem brzoskwinowy 25 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	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>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 20 g Sałata zielona 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 25 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bulka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 20 g Sałata zielona 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 20 g Sałata zielona 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	
				PN	Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia-twaróg 120g 1 szt (<u>MLE.</u>)							Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia-twaróg 120g 1 szt (<u>MLE.</u>) Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt	Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia-twaróg 120g 1 szt (<u>MLE.</u>)
					Wartość energetyczna: 2225.47 kcal; Białko ogółem: 104.63 g; Tłuszcz: 59.84 g; Kw. tł. nasy.: 27.38 g; Węglowodany ogółem: 324.92 g; W tym cukry: 104.18 g; Błonnik pok.: 24.52 g; Sól: 7.21 g;	Wartość energetyczna: 2165.20 kcal; Białko ogółem: 103.28 g; Tłuszcz: 58.47 g; Kw. tł. nasy.: 27.19 g; Węglowodany ogółem: 310.36 g; W tym cukry: 109.01 g; Błonnik pok.: 19.89 g; Sól: 5.14 g;	Wartość energetyczna: 2558.89 kcal; Białko ogółem: 109.29 g; Tłuszcz: 58.84 g; Kw. tł. nasy.: 21.71 g; Węglowodany ogółem: 405.56 g; W tym cukry: 109.70 g; Błonnik pok.: 27.92 g; Sól: 6.73 g;	Wartość energetyczna: 2396.15 kcal; Białko ogółem: 114.84 g; Tłuszcz: 61.03 g; Kw. tł. nasy.: 27.62 g; Węglowodany ogółem: 356.19 g; W tym cukry: 105.02 g; Błonnik pok.: 27.51 g; Sól: 8.02 g;	Wartość energetyczna: 1673.93 kcal; Białko ogółem: 78.08 g; Tłuszcz: 44.38 g; Kw. tł. nasy.: 19.64 g; Węglowodany ogółem: 245.60 g; W tym cukry: 95.35 g; Błonnik pok.: 18.00 g; Sól: 5.15 g;	Wartość energetyczna: 1967.47 kcal; Białko ogółem: 92.30 g; Tłuszcz: 48.89 g; Kw. tł. nasy.: 20.48 g; Węglowodany ogółem: 296.64 g; W tym cukry: 103.09 g; Błonnik pok.: 22.39 g; Sól: 5.82 g;	Wartość energetyczna: 1225.51 kcal; Białko ogółem: 61.96 g; Tłuszcz: 28.74 g; Kw. tł. nasy.: 12.13 g; Węglowodany ogółem: 181.90 g; W tym cukry: 74.99 g; Błonnik pok.: 10.54 g; Sól: 3.26 g;	Wartość energetyczna: 1716.74 kcal; Białko ogółem: 79.64 g; Tłuszcz: 43.61 g; Kw. tł. nasy.: 19.59 g; Węglowodany ogółem: 254.26 g; W tym cukry: 99.11 g; Błonnik pok.: 15.83 g; Sól: 3.89 g;	Wartość energetyczna: 2029.60 kcal; Białko ogółem: 94.54 g; Tłuszcz: 48.23 g; Kw. tł. nasy.: 20.45 g; Węglowodany ogółem: 308.47 g; W tym cukry: 107.98 g; Błonnik pok.: 19.89 g; Sól: 4.47 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 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.) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Mix sałat 5 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.) Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Mix sałat 5 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.) Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Marchew gotowana z olejem () 60 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.) Banan 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Ser żółty 40 g (MLE.) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Mix sałat 5 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.) Banan 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 20 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Ser żółty 20 g (MLE.) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 20 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Mix sałat 5 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.) Banan 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 25 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Ser żółty 20 g (MLE.) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 20 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Mix sałat 5 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.) Banan 1szt. 1 szt	Masło 83% tł. 5 g (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Serek homo. naturalny 30 g (MLE.) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 20 g Pomidor 20 g Sałata zielona 10 g Mix sałat 5 g Kakao z mlekiem 150 ml (MLE.) Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 30 g (MLE.) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 20 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Mix sałat 5 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.) Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 30 g (MLE.) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 20 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Mix sałat 5 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.) Banan 1szt. 1 szt
	II ŚN	Sok przecierowy Drożdżówka mini 50g	Kubuś 0,3L 1 szt 50 g (GLU PSZ, JAJ.)	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Biskopki 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.)			Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Drożdżówka mini 50g	Kubuś 0,3L 1 szt 50 g (GLU PSZ, JAJ.)	
Obiad	Grysikowa () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Sałata zielona 5 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Sałatka szwedzka z olejem b/c 100 g (GOR.) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Sałata zielona 5 g Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Sałata zielona 5 g Sałatka szwedzka z olejem b/c 100 g (GOR.) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grysikowa () 200 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 150 g Sałata zielona 5 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Sałatka szwedzka z olejem b/c 80 g (GOR.) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 80 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Sałatka szwedzka z olejem b/c 100 g (GOR.) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Grysikowa () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 100 g Sałata zielona 5 g Dramstik z kurczaka pieczony 120 g Buraczki podprawiane -drobno tarte () 50 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 150 ml	Grysikowa () 200 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 150 g Sałata zielona 5 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Buraczki podprawiane -drobno tarte () 150 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g
	PD	Jogurt owocowy 100 g 1 szt (MLE.) Sok pomarańczowy 0,3L 1 szt	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE.) Sok pomarańczowy 0,3L 1 szt			Jogurt owocowy 100 g 1 szt (MLE.) Sok pomarańczowy 0,3L 1 szt			
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twarożek 60 g (MLE.) Sałatka z pomidorów (bez skórki) i koperku 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twarożek 60 g (MLE.) Sałatka z pomidorów (bez skórki) i koperku 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twarożek 60 g (MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 60 g (SEL.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Sałatka z pomidorów i koperku 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 20 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Twarożek 30 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Sałata z pomidorów i koperku 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 25 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Twarożek 30 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Sałata z pomidorów i koperku 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Twarożek 30 g (MLE.) Sałatka z pomidorów (bez skórki) i koperku 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Twarożek 30 g (MLE.) Sałatka z pomidorów (bez skórki) i koperku 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Twarożek 30 g (MLE.) Sałatka z pomidorów (bez skórki) i koperku 50 g Sałata zielona 10 g
	PN		Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5l 1 szt				Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5l 1 szt Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2924.23 kcal; Białko ogółem: 132.81 g; Tłuszcz: 98.52 g; Kw. tł. nasy.: 42.17 g; Węglowodany ogółem: 383.43 g; W tym cukry: 157.44 g; Błonnik pok.: 28.41 g; Sól: 9.30 g;	Wartość energetyczna: 2881.83 kcal; Białko ogółem: 134.45 g; Tłuszcz: 83.09 g; Kw. tł. nasy.: 33.86 g; Węglowodany ogółem: 403.96 g; W tym cukry: 166.15 g; Błonnik pok.: 25.86 g; Sól: 6.69 g;	Wartość energetyczna: 2523.03 kcal; Białko ogółem: 105.22 g; Tłuszcz: 47.62 g; Kw. tł. nasy.: 21.13 g; Węglowodany ogółem: 435.27 g; W tym cukry: 173.12 g; Błonnik pok.: 34.03 g; Sól: 7.45 g;	Wartość energetyczna: 3134.28 kcal; Białko ogółem: 137.17 g; Tłuszcz: 107.62 g; Kw. tł. nasy.: 48.02 g; Węglowodany ogółem: 412.37 g; W tym cukry: 157.84 g; Błonnik pok.: 31.08 g; Sól: 10.05 g;	Wartość energetyczna: 2405.13 kcal; Białko ogółem: 107.15 g; Tłuszcz: 79.83 g; Kw. tł. nasy.: 30.96 g; Węglowodany ogółem: 318.40 g; W tym cukry: 153.42 g; Błonnik pok.: 22.83 g; Sól: 6.16 g;	Wartość energetyczna: 2573.80 kcal; Białko ogółem: 111.64 g; Tłuszcz: 81.42 g; Kw. tł. nasy.: 31.13 g; Węglowodany ogółem: 354.20 g; W tym cukry: 156.29 g; Błonnik pok.: 26.28 g; Sól: 7.03 g;	Wartość energetyczna: 1820.87 kcal; Białko ogółem: 73.80 g; Tłuszcz: 51.95 g; Kw. tł. nasy.: 16.02 g; Węglowodany ogółem: 264.98 g; W tym cukry: 133.24 g; Błonnik pok.: 16.04 g; Sól: 3.36 g;	Wartość energetyczna: 2380.53 kcal; Białko ogółem: 108.16 g; Tłuszcz: 70.55 g; Kw. tł. nasy.: 26.70 g; Węglowodany ogółem: 331.15 g; W tym cukry: 159.06 g; Błonnik pok.: 21.51 g; Sól: 4.49 g;	Wartość energetyczna: 2563.74 kcal; Białko ogółem: 113.50 g; Tłuszcz: 71.14 g; Kw. tł. nasy.: 26.80 g; Węglowodany ogółem: 372.03 g; W tym cukry: 164.46 g; Błonnik pok.: 24.96 g; Sól: 5.08 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 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	
2024-05-02 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Połędwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Twarożek 60 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.)	Bulka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Połędwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Twarożek 60 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Połędwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Połędwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 20 g (SOJ.) Twarożek 100 g (MLE.) Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 20 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Połędwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 20 g (SOJ.) Twarożek 60 g (MLE.) Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 25 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Połędwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 20 g (SOJ.) Twarożek 30 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kakao z mlekiem 150 ml (MLE.)	Bulka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 5 g (MLE.) Połędwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 20 g (SOJ.) Twarożek 30 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.)	Bulka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Połędwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 20 g (SOJ.) Twarożek 30 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.)	Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Połędwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 20 g (SOJ.) Twarożek 30 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.)
		II ŚN	Banan 1szt. 1 szt Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5l 1 szt							
2024-05-02 czwartek	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Risotto z mięsem wieprz i warzywami() 290 g (SEL.) Sałata zielona 5 g Sos pomidorowy 130 ml (GLU PSZ.) Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Risotto z mięsem wieprz i warzywami() 290 g (SEL.) Sałata zielona 5 g Sos pomidorowy 130 ml (GLU PSZ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Risotto z mięsem wieprz i warzywami() 350 g (SEL.) Sałata zielona 5 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Risotto z mięsem wieprz i warzywami() 360 g (SEL.) Sałata zielona 5 g Sos pomidorowy 150 ml (GLU PSZ.) Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Risotto z mięsem wieprz i warzywami() 220 g (SEL.) Sałata zielona 5 g Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Surówka wykwintna z olejem b/c 80 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 80 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Risotto z mięsem wieprz i warzywami() 290 g (SEL.) Sos pomidorowy 130 ml (GLU PSZ.) Sałata zielona 5 g Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Risotto z mięsem wieprz i warzywami() 150 g (SEL.) Sałata zielona 5 g Sos pomidorowy 60 ml (GLU PSZ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 50 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 150 ml	Ziemniaczana () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Risotto z mięsem wieprz i warzywami() 220 g (SEL.) Sałata zielona 5 g Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Risotto z mięsem wieprz i warzywami() 290 g (SEL.) Sałata zielona 5 g Sos pomidorowy 130 ml (GLU PSZ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml
		PD	Galaretko o smaku truskawkowym z owocami 150 g Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5l 1 szt		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5l 1 szt	Galaretko o smaku truskawkowym z owocami 150 g Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5l 1 szt				
2024-05-02 czwartek	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.) Serek naturalny Bieluch 60 g (MLE.) Szynka soltysa wieprzowa,wędzona ,parzona 40 g Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (SEL.) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Serek naturalny Bieluch 60 g (MLE.) Szynka soltysa wieprzowa,wędzona ,parzona 40 g Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (SEL.) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Serek naturalny Bieluch 60 g (MLE.) Szynka soltysa wieprzowa,wędzona ,parzona 40 g Marchew gotowana z olejem () 35 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Serek naturalny Bieluch 60 g (MLE.) Szynka soltysa wieprzowa,wędzona ,parzona 40 g Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (SEL.) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 20 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Serek naturalny Bieluch 30 g (MLE.) Szynka soltysa wieprzowa,wędzona ,parzona 20 g Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (SEL.) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 25 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Serek naturalny Bieluch 30 g (MLE.) Szynka soltysa wieprzowa,wędzona ,parzona 20 g Sałatka jarzynowa z olejem () 60 g (SEL.) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bulka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 5 g (MLE.) Serek naturalny Bieluch 30 g (MLE.) Szynka soltysa wieprzowa,wędzona ,parzona 20 g Sałatka jarzynowa z olejem () 60 g (SEL.) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Serek naturalny Bieluch 30 g (MLE.) Szynka soltysa wieprzowa,wędzona ,parzona 20 g Sałatka jarzynowa z olejem () 60 g (SEL.) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Serek naturalny Bieluch 60 g (MLE.) Szynka soltysa wieprzowa,wędzona ,parzona 20 g Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (SEL.) Sałata zielona 10 g
		PN	Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt Rogal maślany 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)		Rogal maślany 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt	Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt Rogal maślany 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)		Rogal maślany 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2784.48 kcal; Białko ogółem: 101.79 g; Tłuszcz: 89.76 g; Kw. tł. nasy.: 34.48 g; Węglowodany ogółem: 407.06 g; W tym cukry: 137.12 g; Błonnik pok.: 38.14 g; Sól: 6.38 g;	Wartość energetyczna: 2811.45 kcal; Białko ogółem: 104.33 g; Tłuszcz: 84.99 g; Kw. tł. nasy.: 33.54 g; Węglowodany ogółem: 422.05 g; W tym cukry: 140.21 g; Błonnik pok.: 36.76 g; Sól: 6.07 g;	Wartość energetyczna: 2833.93 kcal; Białko ogółem: 112.30 g; Tłuszcz: 83.12 g; Kw. tł. nasy.: 32.24 g; Węglowodany ogółem: 424.18 g; W tym cukry: 136.44 g; Błonnik pok.: 36.35 g; Sól: 6.63 g;	Wartość energetyczna: 3164.18 kcal; Białko ogółem: 118.44 g; Tłuszcz: 104.18 g; Kw. tł. nasy.: 42.22 g; Węglowodany ogółem: 454.95 g; W tym cukry: 140.59 g; Błonnik pok.: 42.76 g; Sól: 7.27 g;	Wartość energetyczna: 2166.89 kcal; Białko ogółem: 77.36 g; Tłuszcz: 65.78 g; Kw. tł. nasy.: 24.96 g; Węglowodany ogółem: 327.64 g; W tym cukry: 130.91 g; Błonnik pok.: 28.97 g; Sól: 3.96 g;	Wartość energetyczna: 2442.83 kcal; Białko ogółem: 82.54 g; Tłuszcz: 73.99 g; Kw. tł. nasy.: 25.61 g; Węglowodany ogółem: 376.51 g; W tym cukry: 135.84 g; Błonnik pok.: 36.01 g; Sól: 4.72 g;	Wartość energetyczna: 1638.46 kcal; Białko ogółem: 59.57 g; Tłuszcz: 40.44 g; Kw. tł. nasy.: 15.42 g; Węglowodany ogółem: 266.20 g; W tym cukry: 107.09 g; Błonnik pok.: 19.15 g; Sól: 2.75 g;	Wartość energetyczna: 2129.40 kcal; Białko ogółem: 73.56 g; Tłuszcz: 60.14 g; Kw. tł. nasy.: 23.47 g; Węglowodany ogółem: 334.98 g; W tym cukry: 131.33 g; Błonnik pok.: 28.34 g; Sól: 3.84 g;	Wartość energetyczna: 2511.34 kcal; Białko ogółem: 88.10 g; Tłuszcz: 73.01 g; Kw. tł. nasy.: 26.33 g; Węglowodany ogółem: 390.84 g; W tym cukry: 138.39 g; Błonnik pok.: 35.86 g; Sól: 4.65 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- ŻER Podstawowa dzieci 10-14 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 10-14 lat + młodzież	KRK- ŻER Migdałkowa	KRK- ŻER Podstawowa mł. 15-18 lat wysokokaloryczna	KRK- ŻER Podstawowa dzieci 4-6 lat	KRK- ŻER Podstawowa dzieci 7-9 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 1-3 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 4-6 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 7-9 lat
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Dżem 50 g Ser żółty 20 g (MLE.) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Banan 1szt. 1 szt Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.)	Bulka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Dżem 50 g Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Banan 1szt. 1 szt Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.)	Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Dżem brzoskwinowy 50 g Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.) Banan 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Dżem 50 g Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.) Banan 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 20 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Dżem 25 g Serek homo. naturalny 30 g (MLE.) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.) Banan 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 25 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Dżem 50 g Serek homo. naturalny 30 g (MLE.) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.) Banan 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 5 g (MLE.) Dżem 25 g Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Serek homo. naturalny 30 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem 150 ml (MLE.) Banan 1szt. 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Dżem 25 g Serek homo. naturalny 30 g (MLE.) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.) Banan 1szt. 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Dżem 50 g Serek homo. naturalny 30 g (MLE.) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.) Banan 1szt. 1 szt
	II ŚN	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ.) Mleko UHT częściowo odt. 1,5% tł. 250 ml 1 szt	Mleko UHT częściowo odt. 1,5% tł. 250 ml 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ.)						
Obiad	Dyniowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Sałata zielona 5 g Ryba smażona (Miruna) 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 100 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Sałata zielona 5 g Ryba pieczona (Miruna) 90 g (RYB.) Sos cytrynowy 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Sałata zielona 5 g Ryba pieczona (Miruna) 90 g (RYB.) Sos cytrynowy 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 150 g Sałata zielona 5 g Sałata zielona 5 g Ryba smażona (Miruna) 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos cytrynowy 50 ml (GLU PSZ, MLE.) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 100 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 150 g Sałata zielona 5 g Ryba smażona (Miruna) 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos cytrynowy 50 ml (GLU PSZ, MLE.) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 80 g Marchew gotowana z olejem () 80 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Sałata zielona 5 g Ryba smażona (Miruna) 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 100 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 100 g Sałata zielona 5 g Ryba pieczona (Miruna) 60 g (RYB.) Sos cytrynowy 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Marchew gotowana z olejem () 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml	Dyniowa z makaronem () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 150 g Sałata zielona 5 g Ryba pieczona (Miruna) 70 g (RYB.) Sos cytrynowy 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Sałata zielona 5 g Ryba pieczona (Miruna) 90 g (RYB.) Sos cytrynowy 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD	Serek homo owocowy 150g 1 szt (MLE.) Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt							
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Rukola 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Rukola 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Rukola 2 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.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Rukola 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 20 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Rukola 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 25 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Rukola 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bulka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pomidor 20 g Sałata zielona 10 g Rukola 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ.) Pomidor 20 g Sałata zielona 10 g Rukola 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Rukola 2 g
	PN	Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt	Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt	Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2897.83 kcal; Białko ogółem: 115.50 g; Tłuszcz: 86.59 g; Kw. tł. nasy.: 33.63 g; Węglowodany ogółem: 425.20 g; W tym cukry: 157.09 g; Błonnik pok.: 35.61 g; Sól: 7.04 g;	Wartość energetyczna: 2794.04 kcal; Białko ogółem: 114.39 g; Tłuszcz: 72.09 g; Kw. tł. nasy.: 23.26 g; Węglowodany ogółem: 432.89 g; W tym cukry: 158.97 g; Błonnik pok.: 33.46 g; Sól: 6.34 g;	Wartość energetyczna: 2910.77 kcal; Białko ogółem: 119.90 g; Tłuszcz: 66.46 g; Kw. tł. nasy.: 23.26 g; Węglowodany ogółem: 470.56 g; W tym cukry: 143.22 g; Błonnik pok.: 36.33 g; Sól: 7.16 g;	Wartość energetyczna: 3105.09 kcal; Białko ogółem: 124.80 g; Tłuszcz: 87.56 g; Kw. tł. nasy.: 32.65 g; Węglowodany ogółem: 466.71 g; W tym cukry: 157.94 g; Błonnik pok.: 39.41 g; Sól: 7.69 g;	Wartość energetyczna: 2490.16 kcal; Białko ogółem: 103.62 g; Tłuszcz: 72.33 g; Kw. tł. nasy.: 23.88 g; Węglowodany ogółem: 363.72 g; W tym cukry: 143.38 g; Błonnik pok.: 29.57 g; Sól: 5.04 g;	Wartość energetyczna: 2681.17 kcal; Białko ogółem: 108.47 g; Tłuszcz: 72.16 g; Kw. tł. nasy.: 23.88 g; Węglowodany ogółem: 409.21 g; W tym cukry: 156.89 g; Błonnik pok.: 34.38 g; Sól: 5.65 g;	Wartość energetyczna: 1869.49 kcal; Białko ogółem: 83.49 g; Tłuszcz: 44.75 g; Kw. tł. nasy.: 15.27 g; Węglowodany ogółem: 287.49 g; W tym cukry: 119.00 g; Błonnik pok.: 18.99 g; Sól: 4.05 g;	Wartość energetyczna: 2262.90 kcal; Białko ogółem: 91.28 g; Tłuszcz: 58.32 g; Kw. tł. nasy.: 22.81 g; Węglowodany ogółem: 350.83 g; W tym cukry: 142.71 g; Błonnik pok.: 26.88 g; Sól: 4.51 g;	Wartość energetyczna: 2534.02 kcal; Białko ogółem: 101.89 g; Tłuszcz: 61.76 g; Kw. tł. nasy.: 22.81 g; Węglowodany ogółem: 402.92 g; W tym cukry: 158.19 g; Błonnik pok.: 32.56 g; Sól: 5.31 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 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.) Piersz delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Serek naturalny Bieluch 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Jabłko 1 szt 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Piersz delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Serek naturalny Bieluch 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Piersz delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Serek naturalny Bieluch 60 g (MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 60 g (SEL.) Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Piersz delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 20 g Serek naturalny Bieluch 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 20 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Piersz delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 20 g Serek naturalny Bieluch 30 g (MLE.) Pomidor 30 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 25 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Piersz delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 20 g Serek naturalny Bieluch 30 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Jabłko 1 szt 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 5 g (MLE.) Piersz delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 20 g Serek naturalny Bieluch 30 g (MLE.) Pomidor 20 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 150 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Piersz delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 20 g Serek naturalny Bieluch 30 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Piersz delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 20 g Serek naturalny Bieluch 30 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
II ŚN	Jogurt owocowy 100g 1 szt (MLE) Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5l 1 szt								
Obiad	Grochowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem 200 g (GLU JECZ.) Sałata zielona 5 g Zrazik wieprzowy pieczony mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 300 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Sałata zielona 5 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Kalafor gotowany* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Sałata zielona 5 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Sałata zielona 5 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 200 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JECZ.) Sałata zielona 5 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 80 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 80 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Sałata zielona 5 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 100 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (GLU JECZ.) Sałata zielona 5 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 50 ml (GLU PSZ.) Kalafor gotowany* 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml	Selerowa z ziemniakami () 200 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Sałata zielona 5 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Kalafor gotowany* 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 300 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Sałata zielona 5 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Kalafor gotowany* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
PD	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.)			Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt			Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.)		
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 kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 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 Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Ser żółty 40 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pomidor 30 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.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Pomidor 30 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 kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Ser żółty 20 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bulka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 5 g (MLE.) Serek homo. naturalny 30 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Pomidor 30 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Serek homo. naturalny 30 g (MLE.) Pomidor 30 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Serek homo. naturalny 30 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g
PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5l 1 szt						Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5l 1 szt Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2547.79 kcal; Białko ogółem: 101.48 g; Tłuszcz: 88.62 g; Kw. tł. nasy.: 38.38 g; Węglowodany ogółem: 356.65 g; W tym cukry: 106.60 g; Błonnik pok.: 35.75 g; Sól: 9.01 g;	Wartość energetyczna: 2320.71 kcal; Białko ogółem: 99.04 g; Tłuszcz: 65.26 g; Kw. tł. nasy.: 29.46 g; Węglowodany ogółem: 351.32 g; W tym cukry: 104.88 g; Błonnik pok.: 29.83 g; Sól: 5.91 g;	Wartość energetyczna: 2555.56 kcal; Białko ogółem: 101.69 g; Tłuszcz: 67.71 g; Kw. tł. nasy.: 25.18 g; Węglowodany ogółem: 401.32 g; W tym cukry: 118.12 g; Błonnik pok.: 43.96 g; Sól: 7.36 g;	Wartość energetyczna: 2798.40 kcal; Białko ogółem: 111.74 g; Tłuszcz: 97.12 g; Kw. tł. nasy.: 44.81 g; Węglowodany ogółem: 391.75 g; W tym cukry: 107.19 g; Błonnik pok.: 39.46 g; Sól: 9.85 g;	Wartość energetyczna: 1859.69 kcal; Białko ogółem: 69.62 g; Tłuszcz: 58.42 g; Kw. tł. nasy.: 25.02 g; Węglowodany ogółem: 279.92 g; W tym cukry: 102.47 g; Błonnik pok.: 27.37 g; Sól: 5.76 g;	Wartość energetyczna: 2140.25 kcal; Białko ogółem: 81.38 g; Tłuszcz: 64.95 g; Kw. tł. nasy.: 26.21 g; Węglowodany ogółem: 326.78 g; W tym cukry: 106.47 g; Błonnik pok.: 33.62 g; Sól: 6.76 g;	Wartość energetyczna: 1290.46 kcal; Białko ogółem: 53.05 g; Tłuszcz: 32.32 g; Kw. tł. nasy.: 13.01 g; Węglowodany ogółem: 207.43 g; W tym cukry: 81.95 g; Błonnik pok.: 16.90 g; Sól: 2.93 g;	Wartość energetyczna: 1780.91 kcal; Białko ogółem: 69.04 g; Tłuszcz: 47.00 g; Kw. tł. nasy.: 20.59 g; Węglowodany ogółem: 285.00 g; W tym cukry: 100.90 g; Błonnik pok.: 24.87 g; Sól: 3.79 g;	Wartość energetyczna: 1953.91 kcal; Białko ogółem: 78.27 g; Tłuszcz: 50.59 g; Kw. tł. nasy.: 21.50 g; Węglowodany ogółem: 312.98 g; W tym cukry: 104.09 g; Błonnik pok.: 28.75 g; Sól: 4.21 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- ŻER Podstawowa dzieci 10-14 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 10-14 lat + młodzież	KRK- ŻER Migdałkowa	KRK- ŻER Podstawowa mł. 15-18 lat wysokokaloryczna	KRK- ŻER Podstawowa dzieci 4-6 lat	KRK- ŻER Podstawowa dzieci 7-9 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 1-3 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 4-6 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 7-9 lat	
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynka soltysa wędziona, parzona 40 g Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Mix салат 5 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.) Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynka soltysa wędziona, parzona 40 g Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Mix салат 5 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.) Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka soltysa wędziona, parzona 40 g Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 60 g (SEL.) Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.) Banan 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynka soltysa wędziona, parzona 40 g Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Mix салат 5 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.) Banan 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 20 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka soltysa wędziona, parzona 20 g Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Mix салат 5 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.) Banan 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 25 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka soltysa wędziona, parzona 20 g Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Mix салат 5 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.) Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 5 g (MLE.) Szynka soltysa wędziona, parzona 20 g Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Pomidor 20 g Sałata zielona 10 g Mix салат 5 g Kakao z mlekiem 150 ml (MLE.) Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka soltysa wędziona, parzona 20 g Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Pomidor 30 g Sałata zielona 10 g Mix салат 5 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.) Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka soltysa wędziona, parzona 20 g Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Mix салат 5 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.) Banan 1szt. 1 szt	
II ŚN	Jogurt owocowy 100g 1 szt (MLE.) Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5l 1 szt									
Obiad	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g (MLE.) Sałata zielona 5 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (SEL.) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Sałata zielona 5 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Sałata zielona 5 g Potrawka drobiowa () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g (MLE.) Sałata zielona 5 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (SEL.) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 200 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 150 g Sałata zielona 5 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka wielowarzywna z olejem () 80 g (SEL.) Brokuł gotowany* 80 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Sałata zielona 5 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (SEL.) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 100 g Sałata zielona 5 g Dramstik z kurczaka pieczony 120 g Brokuł gotowany* 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml	Rosół z makaronem () 200 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 150 g Sałata zielona 5 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Sałata zielona 5 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	
PD	Kasza manna z jabłkiem prażonym 150 g (GLU PSZ, MLE.) Sok jabłkowy 0,3L 1 szt		Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE.) Sok jabłkowy 0,3L 1 szt	Kasza manna z jabłkiem prażonym 150 g (GLU PSZ, MLE.) Sok jabłkowy 0,3L 1 szt						
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Poledwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Papryka świeża 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Poledwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałatka z pomidorów (bez skórki) i koperku 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Poledwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) 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.) Poledwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Papryka świeża 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 20 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Poledwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 20 g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Papryka świeża 30 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 25 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Poledwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 20 g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Papryka świeża 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 5 g (MLE.) Poledwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 20 g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałatka z pomidorów (bez skórki) i koperku 30 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Poledwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 20 g (SOJ.) Sałatka z pomidorów (bez skórki) i koperku 30 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Poledwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 20 g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałatka z pomidorów (bez skórki) i koperku 50 g Sałata zielona 10 g	
PN	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (MLE, GLU OW.)									
	Wartość energetyczna: 3253.78 kcal; Białko ogółem: 137.13 g; Tłuszcz: 135.86 g; Kw. tł. nasy.: 67.73 g; Węglowodany ogółem: 377.87 g; W tym cukry: 184.79 g; Błonnik pok.: 29.28 g; Sól: 7.48 g;	Wartość energetyczna: 2893.09 kcal; Białko ogółem: 139.81 g; Tłuszcz: 93.15 g; Kw. tł. nasy.: 40.19 g; Węglowodany ogółem: 378.81 g; W tym cukry: 180.71 g; Błonnik pok.: 24.22 g; Sól: 6.60 g;	Wartość energetyczna: 2827.42 kcal; Białko ogółem: 131.15 g; Tłuszcz: 64.04 g; Kw. tł. nasy.: 30.11 g; Węglowodany ogółem: 437.04 g; W tym cukry: 197.75 g; Błonnik pok.: 33.02 g; Sól: 7.42 g;	Wartość energetyczna: 3396.57 kcal; Białko ogółem: 142.28 g; Tłuszcz: 137.14 g; Kw. tł. nasy.: 68.03 g; Węglowodany ogółem: 406.85 g; W tym cukry: 185.16 g; Błonnik pok.: 32.01 g; Sól: 8.24 g;	Wartość energetyczna: 2406.33 kcal; Białko ogółem: 114.13 g; Tłuszcz: 80.27 g; Kw. tł. nasy.: 32.63 g; Węglowodany ogółem: 312.03 g; W tym cukry: 179.66 g; Błonnik pok.: 22.80 g; Sól: 5.07 g;	Wartość energetyczna: 2592.32 kcal; Białko ogółem: 120.84 g; Tłuszcz: 82.57 g; Kw. tł. nasy.: 33.08 g; Węglowodany ogółem: 348.82 g; W tym cukry: 183.27 g; Błonnik pok.: 27.15 g; Sól: 5.81 g;	Wartość energetyczna: 1863.21 kcal; Białko ogółem: 79.30 g; Tłuszcz: 58.96 g; Kw. tł. nasy.: 21.50 g; Węglowodany ogółem: 255.11 g; W tym cukry: 157.04 g; Błonnik pok.: 14.19 g; Sól: 3.32 g;	Wartość energetyczna: 2396.40 kcal; Białko ogółem: 115.44 g; Tłuszcz: 78.72 g; Kw. tł. nasy.: 32.47 g; Węglowodany ogółem: 310.06 g; W tym cukry: 175.64 g; Błonnik pok.: 19.34 g; Sól: 4.52 g;	Wartość energetyczna: 2590.03 kcal; Białko ogółem: 123.01 g; Tłuszcz: 81.07 g; Kw. tł. nasy.: 32.92 g; Węglowodany ogółem: 347.64 g; W tym cukry: 178.96 g; Błonnik pok.: 23.32 g; Sól: 5.18 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 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 (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Marchew gotowana z olejem () 60 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 10 g Ogórek kiszony 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Banan 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 25 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 10 g Ogórek kiszony 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Banan 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 25 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 10 g Ogórek kiszony 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 10 g Pomidor 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 10 g Pomidor 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Banan 1szt. 1 szt
	II ŚN	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Mleko UHT częściowo odt. 1,5% tł. 250 ml 1 szt							
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Naleśniki z serem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Jogurt owocowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Jogurt owocowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 250 g Mus z jabłek () z/c 150 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Naleśniki z serem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Jogurt owocowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Naleśniki z serem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Jogurt owocowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 100 g Mus z jabłek () z/c 100 g Jogurt owocowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 100 g Mus z jabłek () z/c 100 g Jogurt owocowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* z/c 150 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 150 g Mus z jabłek () z/c 100 g Jogurt owocowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.</u>)							
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Twaróg półtusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Rukola 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Twaróg półtusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Rukola 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtusty 60 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Marchew gotowana z olejem () 60 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtusty 60 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Rukola 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 25 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtusty 60 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 20 g Sałata zielona 10 g Rukola 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 25 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtusty 60 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 20 g Sałata zielona 10 g Rukola 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtusty 60 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 20 g Sałata zielona 10 g Rukola 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtusty 60 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 20 g Sałata zielona 10 g Rukola 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtusty 60 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Rukola 2 g
	PN	Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5l 1 szt Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt							
	Wartość energetyczna: 2847.94 kcal; Białko ogółem: 111.55 g; Tłuszcz: 80.50 g; Kw. tł. nasy.: 38.19 g; Węglowodany ogółem: 433.15 g; W tym cukry: 167.47 g; Błonnik pok.: 24.43 g; Sól: 7.96 g;	Wartość energetyczna: 2529.60 kcal; Białko ogółem: 87.23 g; Tłuszcz: 55.68 g; Kw. tł. nasy.: 28.04 g; Węglowodany ogółem: 433.38 g; W tym cukry: 149.79 g; Błonnik pok.: 24.67 g; Sól: 5.57 g;	Wartość energetyczna: 2742.67 kcal; Białko ogółem: 95.14 g; Tłuszcz: 52.70 g; Kw. tł. nasy.: 23.07 g; Węglowodany ogółem: 488.80 g; W tym cukry: 150.65 g; Błonnik pok.: 30.59 g; Sól: 6.38 g;	Wartość energetyczna: 3001.55 kcal; Białko ogółem: 116.75 g; Tłuszcz: 80.57 g; Kw. tł. nasy.: 37.82 g; Węglowodany ogółem: 466.52 g; W tym cukry: 170.61 g; Błonnik pok.: 27.57 g; Sól: 7.95 g;	Wartość energetyczna: 2486.37 kcal; Białko ogółem: 102.26 g; Tłuszcz: 61.28 g; Kw. tł. nasy.: 26.02 g; Węglowodany ogółem: 391.81 g; W tym cukry: 166.12 g; Błonnik pok.: 20.22 g; Sól: 5.12 g;	Wartość energetyczna: 2557.28 kcal; Białko ogółem: 104.57 g; Tłuszcz: 61.81 g; Kw. tł. nasy.: 25.95 g; Węglowodany ogółem: 407.27 g; W tym cukry: 169.09 g; Błonnik pok.: 22.30 g; Sól: 5.94 g;	Wartość energetyczna: 1675.53 kcal; Białko ogółem: 62.40 g; Tłuszcz: 32.45 g; Kw. tł. nasy.: 14.94 g; Węglowodany ogółem: 292.61 g; W tym cukry: 126.26 g; Błonnik pok.: 16.56 g; Sól: 3.04 g;	Wartość energetyczna: 2081.21 kcal; Białko ogółem: 71.24 g; Tłuszcz: 43.89 g; Kw. tł. nasy.: 21.62 g; Węglowodany ogółem: 360.88 g; W tym cukry: 142.36 g; Błonnik pok.: 19.57 g; Sól: 3.76 g;	Wartość energetyczna: 2295.82 kcal; Białko ogółem: 78.97 g; Tłuszcz: 46.13 g; Kw. tł. nasy.: 22.06 g; Węglowodany ogółem: 404.14 g; W tym cukry: 148.95 g; Błonnik pok.: 23.77 g; Sól: 4.59 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 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.) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Jabłko 1 szt 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 20 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ.) Pomidor 30 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 25 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 30 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Jabłko 1 szt 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 5 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 30 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ.) Pomidor 20 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 150 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ.) Pomidor 30 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 30 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
II ŚN	Serek homo owocowy 150g 1 szt (MLE.) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt									
Obiad	Jarzynowa z zacierką () 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Sałata zielona 5 g Filet z kurczaka panierowany 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Marchew z groszkiem (*) 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką () 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Sałata zielona 5 g Filet z kurczaka pieczony 90 g (GLU PSZ.) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Sałata zielona 5 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką () 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Sałata zielona 5 g Kotlet drobiowy panierowany 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Marchew z groszkiem (*) 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką () 200 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 150 g Sałata zielona 5 g Kotlet drobiowy panierowany 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka wykwinna z olejem b/c 80 g Marchew z groszkiem (*) 80 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką () 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Sałata zielona 5 g Filet z drobiu panierowany 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Marchew z groszkiem (*) 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką () 100 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 100 g Sałata zielona 5 g Filet z kurczaka pieczony 50 g (GLU PSZ.) Sos pietruszkowy () 50 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml	Jarzynowa z zacierką () 200 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 150 g Sałata zielona 5 g Filet z kurczaka pieczony 70 g (GLU PSZ.) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką () 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Sałata zielona 5 g Filet z kurczaka pieczony 90 g (GLU PSZ.) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	
PD	Budyń o smaku czekoladowym z/c 150 ml (MLE.) Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt						Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt Budyń o smaku czekoladowym z/c 150 ml (MLE.)			
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 Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Rzodkiew biała 50 g Sałata zielona 10 g Roszponka 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Roszponka 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Serek naturalny Bieluch 60 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 60 g (SEL.) Rzodkiew biała 50 g Sałata zielona 10 g Roszponka 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Rzodkiew biała 50 g Sałata zielona 10 g Roszponka 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (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 Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 20 g Sałata zielona 10 g Roszponka 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 25 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Rzodkiew biała 50 g Sałata zielona 10 g Roszponka 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bulka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Pomidor 20 g Sałata zielona 10 g Roszponka 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Pomidor 20 g Sałata zielona 10 g Roszponka 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Roszponka 2 g	
PN	Rogal maślane 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 maślane 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Rogal maślane 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 maślane 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)			Rogal maślane 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt	Rogal maślane 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 maślane 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt Rogal maślane 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)
	Wartość energetyczna: 2803.60 kcal; Białko ogółem: 126.34 g; Tłuszcz: 88.68 g; Kw. tł. nasy.: 31.95 g; Węglowodany ogółem: 387.27 g; W tym cukry: 121.38 g; Błonnik pok.: 33.06 g; Sól: 7.67 g;	Wartość energetyczna: 2614.65 kcal; Białko ogółem: 128.32 g; Tłuszcz: 67.49 g; Kw. tł. nasy.: 30.17 g; Węglowodany ogółem: 385.41 g; W tym cukry: 125.98 g; Błonnik pok.: 28.82 g; Sól: 7.10 g;	Wartość energetyczna: 2806.46 kcal; Białko ogółem: 127.26 g; Tłuszcz: 69.68 g; Kw. tł. nasy.: 27.92 g; Węglowodany ogółem: 431.37 g; W tym cukry: 127.95 g; Błonnik pok.: 32.28 g; Sól: 8.06 g;	Wartość energetyczna: 3111.89 kcal; Białko ogółem: 137.19 g; Tłuszcz: 105.83 g; Kw. tł. nasy.: 40.24 g; Węglowodany ogółem: 416.35 g; W tym cukry: 121.92 g; Błonnik pok.: 35.80 g; Sól: 8.63 g;	Wartość energetyczna: 2306.15 kcal; Białko ogółem: 105.22 g; Tłuszcz: 71.96 g; Kw. tł. nasy.: 25.24 g; Węglowodany ogółem: 317.31 g; W tym cukry: 116.49 g; Błonnik pok.: 24.30 g; Sól: 4.99 g;	Wartość energetyczna: 2528.99 kcal; Białko ogółem: 110.77 g; Tłuszcz: 77.29 g; Kw. tł. nasy.: 25.11 g; Węglowodany ogółem: 358.77 g; W tym cukry: 120.12 g; Błonnik pok.: 30.90 g; Sól: 5.70 g;	Wartość energetyczna: 1662.53 kcal; Białko ogółem: 84.92 g; Tłuszcz: 38.55 g; Kw. tł. nasy.: 16.05 g; Węglowodany ogółem: 248.50 g; W tym cukry: 96.00 g; Błonnik pok.: 14.62 g; Sól: 3.62 g;	Wartość energetyczna: 2129.16 kcal; Białko ogółem: 104.84 g; Tłuszcz: 54.20 g; Kw. tł. nasy.: 23.74 g; W tym cukry: 119.00 g; Błonnik pok.: 22.48 g; Sól: 4.70 g;	Wartość energetyczna: 2324.44 kcal; Białko ogółem: 111.89 g; Tłuszcz: 56.06 g; Kw. tł. nasy.: 23.35 g; Węglowodany ogółem: 354.45 g; W tym cukry: 124.18 g; Błonnik pok.: 27.89 g; Sól: 5.38 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 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 (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 20 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Banan 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 25 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE.</u>) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z młkiem z/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Banan 1szt. 1 szt
II ŚN	Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt								
Obiad	Ziemiaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Sałata zielona 5 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemiaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Sałata zielona 5 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemiaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Ziemiaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Sałata zielona 5 g Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemiaczana () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JECZ.</u>) Sałata zielona 5 g Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 80 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 80 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemiaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Sałata zielona 5 g Pieczeń rzymska wieprzowa 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemiaczana () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (<u>GLU JECZ.</u>) Sałata zielona 5 g Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy* 30 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 150 ml	Ziemiaczana () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JECZ.</u>) Sałata zielona 5 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemiaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Sałata zielona 5 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml
PD	Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5l 1 szt Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 150 ml			Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 150 ml Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5l 1 szt					
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem () 60 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 20 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 20 g (<u>SOJ.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 20 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 25 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 20 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE.</u>) Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 20 g (<u>SOJ.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 20 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 20 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 20 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g
PN	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5l 1 szt			Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5l 1 szt Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5l 1 szt					
	Wartość energetyczna: 2754.54 kcal; Białko ogółem: 102.80 g; Tłuszcz: 70.24 g; Kw. tł. nasy.: 30.81 g; Węglowodany ogółem: 435.01 g; W tym cukry: 154.27 g; Błonnik pok.: 34.06 g; Sól: 6.88 g;	Wartość energetyczna: 2849.75 kcal; Białko ogółem: 105.70 g; Tłuszcz: 72.50 g; Kw. tł. nasy.: 30.85 g; Węglowodany ogółem: 451.06 g; W tym cukry: 161.61 g; Błonnik pok.: 33.39 g; Sól: 5.72 g;	Wartość energetyczna: 3023.17 kcal; Białko ogółem: 111.05 g; Tłuszcz: 70.79 g; Kw. tł. nasy.: 28.24 g; Węglowodany ogółem: 494.75 g; W tym cukry: 163.76 g; Błonnik pok.: 36.90 g; Sól: 6.54 g;	Wartość energetyczna: 3034.18 kcal; Białko ogółem: 112.57 g; Tłuszcz: 81.52 g; Kw. tł. nasy.: 37.44 g; Węglowodany ogółem: 471.25 g; W tym cukry: 154.84 g; Błonnik pok.: 37.26 g; Sól: 7.73 g;	Wartość energetyczna: 2220.86 kcal; Białko ogółem: 80.03 g; Tłuszcz: 53.84 g; Kw. tł. nasy.: 22.80 g; Węglowodany ogółem: 358.83 g; W tym cukry: 150.26 g; Błonnik pok.: 26.43 g; Sól: 4.31 g;	Wartość energetyczna: 2496.31 kcal; Białko ogółem: 90.95 g; Tłuszcz: 59.34 g; Kw. tł. nasy.: 23.93 g; Węglowodany ogółem: 407.03 g; W tym cukry: 153.05 g; Błonnik pok.: 31.93 g; Sól: 5.69 g;	Wartość energetyczna: 1875.79 kcal; Białko ogółem: 69.35 g; Tłuszcz: 41.99 g; Kw. tł. nasy.: 15.39 g; Węglowodany ogółem: 308.60 g; W tym cukry: 139.82 g; Błonnik pok.: 22.84 g; Sól: 3.22 g;	Wartość energetyczna: 2273.32 kcal; Białko ogółem: 81.46 g; Tłuszcz: 55.06 g; Kw. tł. nasy.: 22.80 g; Węglowodany ogółem: 367.95 g; W tym cukry: 154.45 g; Błonnik pok.: 26.16 g; Sól: 3.88 g;	Wartość energetyczna: 2575.93 kcal; Białko ogółem: 92.99 g; Tłuszcz: 61.56 g; Kw. tł. nasy.: 23.99 g; Węglowodany ogółem: 420.62 g; W tym cukry: 159.85 g; Błonnik pok.: 32.49 g; Sól: 4.78 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- ŻER Podstawowa dzieci 10-14 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 10-14 lat + młodzież	KRK- ŻER Migdałkowa	KRK- ŻER Podstawowa mł. 15-18 lat wysokokaloryczna	KRK- ŻER Podstawowa dzieci 4-6 lat	KRK- ŻER Podstawowa dzieci 7-9 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 1-3 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 4-6 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 7-9 lat
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.) Gruszka 1szt. 150 g	Bulka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 60 g (SEL.) Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.) Gruszka 1szt. 150 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 20 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Pomidor 20 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.) Gruszka 1szt. 150 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 25 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.) Gruszka 1szt. 150 g	Bulka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Pomidor 20 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem 150 ml (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Pomidor 20 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
II SN	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JEZC.)								
Obiad	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sałata zielona 5 g Szynka wieprzowa pieczona 90 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z rzepy białej i jabłka z olejem () 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sałata zielona 5 g Szynka wieprzowa pieczona 90 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Klopsik wieprzowy SU 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Szynka wieprzowa pieczona 110 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z rzepy białej i jabłka z olejem () 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Szpinakowa z ziemniakami () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 150 g (GLU PSZ.) Szynka wieprzowa pieczona 70 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z rzepy białej i jabłka z olejem () 80 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 80 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Szynka wieprzowa pieczona 90 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z rzepy białej i jabłka z olejem () 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Szpinakowa z ziemniakami () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 100 g (GLU PSZ.) Szynka wieprzowa pieczona 50 g Sos własny () 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 50 g Kompot owocowy* z jabłkami* z/c 150 ml Sałata zielona 5 g	Szpinakowa z ziemniakami () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 150 g (GLU PSZ.) Szynka wieprzowa pieczona 70 g Sos własny () 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Szynka wieprzowa pieczona 90 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g
PD	Serek homo owocowy 150g 1 szt (MLE.) Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt								
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Pasztet z fasoli () 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Twarożek 60 g (MLE.) Sałatka z pomidorów (bez skórki) i koperku 50 g Sałata zielona 10 g Roszponka 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Twarożek 60 g (MLE.) Sałatka z pomidorów (bez skórki) i koperku 50 g Sałata zielona 10 g Roszponka 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 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. 20 g (MLE.) Pasztet z fasoli () 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Twarożek 60 g (MLE.) Sałatka z pomidorów (bez skórki) i koperku 50 g Sałata zielona 10 g Roszponka 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 20 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Twarożek 30 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ.) Sałatka z pomidorów (bez skórki) i koperku 30 g Sałata zielona 10 g Roszponka 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 25 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ.) Twarożek 30 g (MLE.) Sałatka z pomidorów (bez skórki) i koperku 30 g Sałata zielona 10 g Roszponka 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bulka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 5 g (MLE.) Twarożek 30 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ.) Sałatka z pomidorów (bez skórki) i koperku 30 g Sałata zielona 10 g Roszponka 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Twarożek 30 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ.) Sałatka z pomidorów (bez skórki) i koperku 30 g Sałata zielona 10 g Roszponka 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Twarożek 30 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ.) Sałatka z pomidorów (bez skórki) i koperku 50 g Sałata zielona 10 g Roszponka 2 g
PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Mleko UHT częściowo odt. 1,5% tł. 250 ml 1 szt								
	Wartość energetyczna: 2900.71 kcal; Białko ogółem: 133.77 g; Tłuszcz: 92.02 g; Kw. tł. nasy.: 32.59 g; Węglowodany ogółem: 401.96 g; W tym cukry: 115.23 g; Błonnik pok.: 30.61 g; Sól: 6.63 g;	Wartość energetyczna: 2564.17 kcal; Białko ogółem: 135.62 g; Tłuszcz: 67.93 g; Kw. tł. nasy.: 31.87 g; Węglowodany ogółem: 362.07 g; W tym cukry: 112.70 g; Błonnik pok.: 16.81 g; Sól: 5.49 g;	Wartość energetyczna: 2944.16 kcal; Białko ogółem: 140.69 g; Tłuszcz: 74.25 g; Kw. tł. nasy.: 28.08 g; Węglowodany ogółem: 441.71 g; W tym cukry: 119.33 g; Błonnik pok.: 24.56 g; Sól: 7.03 g;	Wartość energetyczna: 3190.13 kcal; Białko ogółem: 146.88 g; Tłuszcz: 104.10 g; Kw. tł. nasy.: 40.60 g; Węglowodany ogółem: 434.77 g; W tym cukry: 117.61 g; Błonnik pok.: 33.59 g; Sól: 6.40 g;	Wartość energetyczna: 2192.14 kcal; Białko ogółem: 105.34 g; Tłuszcz: 64.09 g; Kw. tł. nasy.: 25.03 g; Węglowodany ogółem: 310.31 g; W tym cukry: 110.84 g; Błonnik pok.: 18.85 g; Sól: 4.09 g;	Wartość energetyczna: 2429.80 kcal; Białko ogółem: 112.74 g; Tłuszcz: 69.84 g; Kw. tł. nasy.: 35.12 g; Węglowodany ogółem: 351.23 g; W tym cukry: 112.99 g; Błonnik pok.: 22.85 g; Sól: 4.67 g;	Wartość energetyczna: 1622.69 kcal; Białko ogółem: 84.01 g; Tłuszcz: 37.31 g; Kw. tł. nasy.: 15.52 g; Węglowodany ogółem: 246.86 g; W tym cukry: 91.77 g; Błonnik pok.: 11.44 g; Sól: 3.06 g;	Wartość energetyczna: 2118.00 kcal; Białko ogółem: 108.16 g; Tłuszcz: 52.88 g; Kw. tł. nasy.: 24.24 g; Węglowodany ogółem: 310.80 g; W tym cukry: 108.59 g; Błonnik pok.: 13.82 g; Sól: 3.81 g;	Wartość energetyczna: 2318.83 kcal; Białko ogółem: 115.82 g; Tłuszcz: 55.70 g; Kw. tł. nasy.: 24.35 g; Węglowodany ogółem: 347.74 g; W tym cukry: 110.14 g; Błonnik pok.: 16.45 g; Sól: 4.23 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 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	
2024-05-10 piątek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Dżem 50 g Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.) Banan 1szt. 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Dżem 50 g Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.) Banan 1szt. 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Dżem brzoskwinowy 50 g Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Banan 1szt. 1 szt Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.) Banan 1szt. 1 szt	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Dżem 50 g Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.) Banan 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 25 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Dżem 25 g Serek homo. naturalny 30 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.) Banan 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 25 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 5 g (MLE.) Dżem 25 g Serek homo. naturalny 30 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem 150 ml (MLE.) Banan 1szt. 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Dżem 25 g Serek homo. naturalny 30 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.) Banan 1szt. 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Dżem 25 g Serek homo. naturalny 30 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.) Banan 1szt. 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Dżem 25 g Serek homo. naturalny 30 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.) Banan 1szt. 1 szt
		II ŚN	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.) Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt			Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.)	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.) Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt			
2024-05-10 piątek	Obiad	Krupnik jęczmienny () 350 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba smażona (Miruna) 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Warzywa po grecku () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Krupnik jęczmienny () 300 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Miruna) 90 g (RYB.) Sos koperkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Krupnik jęczmienny () 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Miruna) 90 g (RYB.) Sos koperkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Warzywa po grecku () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Krupnik jęczmienny () 350 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Ryba smażona (Miruna) 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Warzywa po grecku () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Krupnik jęczmienny () 200 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki gotowane () 150 g Ryba smażona (Miruna) 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 80 g Warzywa po grecku () 80 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Krupnik jęczmienny () 300 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba smażona (Miruna) 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Warzywa po grecku () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Krupnik jęczmienny (bez mleka) () 200 ml (SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki gotowane () 100 g Pulpet rybny (Miruna) 60 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Warzywa po grecku () 50 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 150 ml Sałata zielona 5 g	Krupnik jęczmienny (bez mleka) () 200 ml (SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki gotowane () 150 g Ryba pieczona (Miruna) 70 g (RYB.) Sos koperkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Warzywa po grecku () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Krupnik jęczmienny () 300 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Miruna) 90 g (RYB.) Sos koperkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g
		PD	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5l 1 szt							
2024-05-10 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.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Papryka świeża 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Sałatka z pomidorów (bez skórki) i koperku 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Marchew gotowana z olejem () 60 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Papryka świeża 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.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Papryka świeża 30 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.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Papryka świeża 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bulka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Sałatka z pomidorów (bez skórki) i koperku 30 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Sałatka z pomidorów (bez skórki) i koperku 30 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Sałatka z pomidorów (bez skórki) i koperku 50 g Sałata zielona 10 g
		PN	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Serek homo o smaku waniliowym tubka 120g 1 szt (MLE.)							
	Wartość energetyczna: 2923.22 kcal; Białko ogółem: 111.25 g; Tłuszcz: 85.85 g; Kw. tł. nasy.: 32.03 g; Węglowodany ogółem: 435.74 g; W tym cukry: 190.17 g; Błonnik pok.: 33.62 g; Sól: 6.39 g;	Wartość energetyczna: 2780.08 kcal; Białko ogółem: 106.95 g; Tłuszcz: 73.01 g; Kw. tł. nasy.: 31.57 g; Węglowodany ogółem: 432.86 g; W tym cukry: 194.02 g; Błonnik pok.: 29.57 g; Sól: 5.17 g;	Wartość energetyczna: 2818.42 kcal; Białko ogółem: 110.19 g; Tłuszcz: 63.23 g; Kw. tł. nasy.: 25.16 g; Węglowodany ogółem: 463.50 g; W tym cukry: 177.70 g; Błonnik pok.: 33.74 g; Sól: 6.13 g;	Wartość energetyczna: 3144.72 kcal; Białko ogółem: 115.18 g; Tłuszcz: 97.89 g; Kw. tł. nasy.: 38.78 g; Węglowodany ogółem: 461.38 g; W tym cukry: 190.33 g; Błonnik pok.: 35.99 g; Sól: 7.09 g;	Wartość energetyczna: 2484.44 kcal; Białko ogółem: 98.90 g; Tłuszcz: 73.43 g; Kw. tł. nasy.: 25.90 g; Węglowodany ogółem: 362.90 g; W tym cukry: 176.51 g; Błonnik pok.: 26.56 g; Sól: 4.98 g;	Wartość energetyczna: 2643.25 kcal; Białko ogółem: 102.87 g; Tłuszcz: 75.79 g; Kw. tł. nasy.: 26.15 g; Węglowodany ogółem: 395.51 g; W tym cukry: 180.48 g; Błonnik pok.: 30.85 g; Sól: 5.58 g;	Wartość energetyczna: 1857.68 kcal; Białko ogółem: 75.20 g; Tłuszcz: 42.27 g; Kw. tł. nasy.: 17.45 g; Węglowodany ogółem: 297.05 g; W tym cukry: 156.20 g; Błonnik pok.: 16.99 g; Sól: 3.14 g;	Wartość energetyczna: 2235.03 kcal; Białko ogółem: 87.71 g; Tłuszcz: 55.67 g; Kw. tł. nasy.: 24.43 g; Węglowodany ogółem: 351.78 g; W tym cukry: 178.77 g; Błonnik pok.: 23.69 g; Sól: 3.91 g;	Wartość energetyczna: 2512.33 kcal; Białko ogółem: 98.19 g; Tłuszcz: 64.31 g; Kw. tł. nasy.: 27.68 g; Węglowodany ogółem: 393.58 g; W tym cukry: 184.13 g; Błonnik pok.: 28.47 g; Sól: 4.67 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 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				
2024-05-11 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Serek naturalny Bieluch 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Serek naturalny Bieluch 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Serek naturalny Bieluch 60 g (<u>MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem () 60 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Pomidor 50 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Serek naturalny Bieluch 60 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Pomidor 50 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 20 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona ,parzona 20 g Serek naturalny Bieluch 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 20 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 25 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona ,parzona 20 g Serek naturalny Bieluch 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona ,parzona 20 g Serek naturalny Bieluch 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 20 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona ,parzona 20 g Serek naturalny Bieluch 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 20 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona ,parzona 20 g Serek naturalny Bieluch 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt			
		II ŚN	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt	Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)			Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt						
		Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jaglana na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jaglana na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jaglana na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jaglana na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Koperkowa z ziemniakami () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jaglana na sypko 150 g Potrawka drobiowa () 110 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem () 80 g (<u>SEL.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jaglana na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Koperkowa z ziemniakami () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jaglana na sypko 100 g Potrawka drobiowa () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 150 ml Sałata zielona 5 g	Koperkowa z ziemniakami () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jaglana na sypko 150 g Potrawka drobiowa () 110 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jaglana na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g		
			PD				Banan 1szt. 1 szt Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt						
			Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 20 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 20 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 20 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 25 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 20 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bulka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE.</u>) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 20 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 20 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 20 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g	
				PN	Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</u>)	Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</u>) Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt		Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</u>)	Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</u>) Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt	Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</u>)	Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</u>)	Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</u>)	
					Wartość energetyczna: 2609.35 kcal; Białko ogółem: 102.63 g; Tłuszcz: 68.27 g; Kw. tł. nasy.: 32.36 g; Węglowodany ogółem: 406.63 g; W tym cukry: 160.42 g; Błonnik pok.: 36.41 g; Sól: 6.38 g;	Wartość energetyczna: 2644.92 kcal; Białko ogółem: 105.40 g; Tłuszcz: 65.11 g; Kw. tł. nasy.: 32.03 g; Węglowodany ogółem: 416.25 g; W tym cukry: 166.16 g; Błonnik pok.: 28.65 g; Sól: 5.58 g;	Wartość energetyczna: 2962.11 kcal; Białko ogółem: 110.11 g; Tłuszcz: 64.65 g; Kw. tł. nasy.: 27.14 g; Węglowodany ogółem: 498.25 g; W tym cukry: 202.61 g; Błonnik pok.: 40.14 g; Sól: 6.63 g;	Wartość energetyczna: 2830.36 kcal; Białko ogółem: 107.23 g; Tłuszcz: 77.51 g; Kw. tł. nasy.: 38.23 g; Węglowodany ogółem: 437.96 g; W tym cukry: 160.95 g; Błonnik pok.: 39.38 g; Sól: 7.14 g;	Wartość energetyczna: 2010.43 kcal; Białko ogółem: 71.69 g; Tłuszcz: 48.77 g; Kw. tł. nasy.: 22.76 g; Węglowodany ogółem: 328.83 g; W tym cukry: 153.33 g; Błonnik pok.: 28.42 g; Sól: 4.02 g;	Wartość energetyczna: 2282.03 kcal; Białko ogółem: 82.92 g; Tłuszcz: 55.79 g; Kw. tł. nasy.: 23.78 g; Węglowodany ogółem: 374.88 g; W tym cukry: 155.44 g; Błonnik pok.: 38.40 g; Sól: 4.82 g;	Wartość energetyczna: 1610.17 kcal; Białko ogółem: 61.79 g; Tłuszcz: 34.84 g; Kw. tł. nasy.: 15.72 g; Węglowodany ogółem: 265.03 g; W tym cukry: 133.77 g; Błonnik pok.: 17.92 g; Sól: 2.84 g;	Wartość energetyczna: 2025.51 kcal; Białko ogółem: 73.25 g; Tłuszcz: 46.24 g; Kw. tł. nasy.: 22.52 g; Węglowodany ogółem: 334.27 g; W tym cukry: 157.33 g; Błonnik pok.: 23.21 g; Sól: 3.56 g;	Wartość energetyczna: 2277.35 kcal; Białko ogółem: 84.81 g; Tłuszcz: 49.19 g; Kw. tł. nasy.: 23.14 g; Węglowodany ogółem: 381.01 g; W tym cukry: 162.82 g; Błonnik pok.: 27.10 g; Sól: 4.15 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- ŻER Podstawowa dzieci 10-14 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 10-14 lat + młodzież	KRK- ŻER Migdałkowa	KRK- ŻER Podstawowa mł. 15-18 lat wysokokaloryczna	KRK- ŻER Podstawowa dzieci 4-6 lat	KRK- ŻER Podstawowa dzieci 7-9 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 1-3 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 4-6 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 7-9 lat	
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek z koperkiem 60 g (MLE.) Rzodkiew biała 50 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.) Banan 1szt. 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek z koperkiem 60 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.) Banan 1szt. 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek z koperkiem 60 g (MLE.) Marchew gotowana z olejem () 60 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.) Banan 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek z koperkiem 60 g (MLE.) Rzodkiew biała 50 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.) Banan 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 20 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Twarożek z koperkiem 30 g (MLE.) Rzodkiew biała 50 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.) Banan 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 25 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Twarożek z koperkiem 30 g (MLE.) Rzodkiew biała 50 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.) Banan 1szt. 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Twarożek z koperkiem 60 g Pomidor 20 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem 150 ml (MLE.) Banan 1szt. 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Twarożek z koperkiem 30 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.) Banan 1szt. 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Twarożek z koperkiem 30 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.) Banan 1szt. 1 szt	
	II ŚN	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE.) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE.) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE.) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE.) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE.) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE.) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE.) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE.) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt
Obiad	Pomidorowa z zacierką () 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlet schabowy 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Pomidorowa z zacierką () 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Schab pieczony w rękawie 90 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Gryskowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Klopsik wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Pomidorowa z zacierką () 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Kotlet schabowy 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 80 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Pomidorowa z zacierką () 200 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 150 g Kotlet schabowy 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka wielowarzywna z olejem () 50 g (SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Pomidorowa z zacierką () 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlet schabowy 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Pomidorowa z zacierką () 100 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 100 g Kotlet pieczony w rękawie 50 g Sos własny () 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 50 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Pomidorowa z zacierką () 200 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 150 g Schab pieczony w rękawie 70 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Pomidorowa z zacierką () 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab pieczony w rękawie 90 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	
	PD	Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (MLE.) Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt								
Kolaćca	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Rukola 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Rukola 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	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.) Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 10 g Rukola 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 20 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 30 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Rukola 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 25 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 30 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ.) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 10 g Rukola 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bulka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 5 g (MLE.) Serek homo. naturalny 30 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Rukola 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Rukola 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 30 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Rukola 2 g	
	PN	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	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt	Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
	Wartość energetyczna: 2749.14 kcal; Białko ogółem: 113.44 g; Tłuszcz: 80.79 g; Kw. tł. nasy.: 29.74 g; Węglowodany ogółem: 406.93 g; W tym cukry: 180.54 g; Błonnik pok.: 38.07 g; Sól: 8.22 g;	Wartość energetyczna: 2601.89 kcal; Białko ogółem: 115.41 g; Tłuszcz: 67.58 g; Kw. tł. nasy.: 29.51 g; Węglowodany ogółem: 397.73 g; W tym cukry: 182.41 g; Błonnik pok.: 33.89 g; Sól: 7.37 g;	Wartość energetyczna: 2740.30 kcal; Białko ogółem: 110.01 g; Tłuszcz: 67.77 g; Kw. tł. nasy.: 25.14 g; Węglowodany ogółem: 438.42 g; W tym cukry: 181.54 g; Błonnik pok.: 36.92 g; Sól: 7.69 g;	Wartość energetyczna: 3028.23 kcal; Białko ogółem: 123.80 g; Tłuszcz: 94.14 g; Kw. tł. nasy.: 36.54 g; Węglowodany ogółem: 437.74 g; W tym cukry: 181.43 g; Błonnik pok.: 40.83 g; Sól: 9.01 g;	Wartość energetyczna: 2229.68 kcal; Białko ogółem: 85.34 g; Tłuszcz: 64.78 g; Kw. tł. nasy.: 22.61 g; Węglowodany ogółem: 337.09 g; W tym cukry: 172.92 g; Błonnik pok.: 30.43 g; Sól: 5.18 g;	Wartość energetyczna: 2428.73 kcal; Białko ogółem: 89.33 g; Tłuszcz: 68.22 g; Kw. tł. nasy.: 22.97 g; Węglowodany ogółem: 377.79 g; W tym cukry: 179.00 g; Błonnik pok.: 35.91 g; Sól: 5.84 g;	Wartość energetyczna: 1591.04 kcal; Białko ogółem: 73.49 g; Tłuszcz: 31.63 g; Kw. tł. nasy.: 13.93 g; Węglowodany ogółem: 260.21 g; W tym cukry: 175.20 g; Błonnik pok.: 19.07 g; Sól: 4.37 g;	Wartość energetyczna: 1994.33 kcal; Białko ogółem: 78.05 g; Tłuszcz: 47.08 g; Kw. tł. nasy.: 21.02 g; Węglowodany ogółem: 325.56 g; W tym cukry: 175.20 g; Błonnik pok.: 27.86 g; Sól: 4.41 g;	Wartość energetyczna: 2249.05 kcal; Białko ogółem: 92.33 g; Tłuszcz: 52.23 g; Kw. tł. nasy.: 21.85 g; Węglowodany ogółem: 366.17 g; W tym cukry: 180.39 g; Błonnik pok.: 32.96 g; Sól: 5.50 g;	Wartość energetyczna: 2249.05 kcal; Białko ogółem: 92.33 g; Tłuszcz: 52.23 g; Kw. tł. nasy.: 21.85 g; Węglowodany ogółem: 366.17 g; W tym cukry: 180.39 g; Błonnik pok.: 32.96 g; Sól: 5.50 g;

Oznaczenia alergenów:

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

Oznaczenia wskaźników odż:

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