

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-22 do dnia 2024-02-04 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH**

		KRK- KCR Podstawowa	KRK- KCR Cukrzycowa	KRK- KCR Łatwo strawna
2024-01-22, poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE,</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE,</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE,</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)
	II ŚN	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Twaróg półtusty 80 g (<u>MLE,</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Twaróg półtusty 80 g (<u>MLE,</u>) Mus z jabłek () b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Twaróg półtusty 80 g (<u>MLE,</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD		Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 15 g Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 15 g Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 15 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		
		E: 2349.34 kcal; B: 101.04 g; T: 64.20 g; Kw. tł. nasy.: 29.55 g; W: 350.74 g; W tym cukry: 74.16 g; Bł.: 35.64 g; Sól: 6.28 g;	E: 2080.56 kcal; B: 97.53 g; T: 60.73 g; Kw. tł. nasy.: 26.91 g; W: 295.47 g; W tym cukry: 28.49 g; Bł.: 35.69 g; Sól: 5.65 g;	E: 2318.89 kcal; B: 92.27 g; T: 60.09 g; Kw. tł. nasy.: 29.47 g; W: 359.07 g; W tym cukry: 74.43 g; Bł.: 24.36 g; Sól: 5.67 g;

		KRK- KCR Podstawowa	KRK- KCR Cukrzycowa	KRK- KCR Łatwo strawna
2024-01-23 wtorek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE.) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE.) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Pomidor 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE.) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Pomidor 80 g
	II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt		
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Bitka z szynki wieprzowej 100 g (GLU PSZ.) Sos meksykański 100 g (GLU PSZ.) Cwikła z chrzanem () 200 g (MLE, SO2.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Bitka z szynki wieprzowej 100 g (GLU PSZ.) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty białej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Bitka z szynki wieprzowej 100 g (GLU PSZ.) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD		Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml	
	Kolacja	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.) Połudwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt (MLE.) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Połudwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt (MLE.) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Połudwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		
		E: 2364.22 kcal; B: 107.03 g; T: 71.68 g; Kw. tł. nasy.: 37.75 g; W: 334.33 g; W tym cukry: 86.11 g; Bł.: 36.85 g; Sól: 7.81 g;	E: 2299.25 kcal; B: 107.30 g; T: 77.75 g; Kw. tł. nasy.: 38.15 g; W: 306.52 g; W tym cukry: 64.35 g; Bł.: 38.55 g; Sól: 6.99 g;	E: 2423.80 kcal; B: 101.41 g; T: 80.78 g; Kw. tł. nasy.: 38.54 g; W: 332.46 g; W tym cukry: 74.10 g; Bł.: 32.21 g; Sól: 7.86 g;

		KRK- KCR Podstawowa	KRK- KCR Cukrzycowa	KRK- KCR Łatwo strawna
2024-01-24 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Serek naturalny Bieluch 50 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Serek naturalny Bieluch 50 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.) Pomidor 80 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Serek naturalny Bieluch 50 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt	Kiwi 1 szt 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki () 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka z marchwi i chrzanu () 200 g (MLE, SO2.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki () 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka z marchwi i chrzanu b/c () 200 g (MLE, SO2.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki () 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD		Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (MLE.)	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Paprykarz szczeciński 80 g (RYB, SOJ.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Paprykarz szczeciński 80 g (RYB, SOJ.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny (). 80 g (RYB.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		
		E: 2253.90 kcal; B: 91.96 g; T: 71.47 g; Kw. tł. nasy.: 29.85 g; W: 326.03 g; W tym cukry: 85.50 g; Bł.: 32.54 g; Sól: 9.33 g;	E: 2063.94 kcal; B: 90.40 g; T: 69.63 g; Kw. tł. nasy.: 28.73 g; W: 285.55 g; W tym cukry: 51.48 g; Bł.: 33.80 g; Sól: 9.20 g;	E: 2307.04 kcal; B: 90.57 g; T: 66.36 g; Kw. tł. nasy.: 28.88 g; W: 353.61 g; W tym cukry: 88.98 g; Bł.: 33.71 g; Sól: 7.95 g;

		KRK- KCR Podstawowa	KRK- KCR Cukrzycowa	KRK- KCR Łatwo strawna
2024-01-25 czwartek	Śniadanie	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Papryka świeża 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JE CZ.) Sałata zielona 20 g	Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 40 g (MLE.) Papryka świeża 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JE CZ.) Sałata zielona 20 g Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JE CZ.) Sałata zielona 20 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)
	II ŚN	Banan 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt	Banan 1szt. 1 szt
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 440 g (SEL, GLU JE CZ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 440 g (SEL, GLU JE CZ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 440 g (SEL, GLU JE CZ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD		Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE.) Rogal maślany 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE.) Wafle ryżowe 20 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE.) Rogal maślany 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)
		E: 2467.90 kcal; B: 103.66 g; T: 71.26 g; Kw. tł. nasy.: 29.67 g; W: 369.51 g; W tym cukry: 99.97 g; Bł.: 35.41 g; Sól: 5.50 g;	E: 2189.64 kcal; B: 100.15 g; T: 68.15 g; Kw. tł. nasy.: 31.44 g; W: 311.31 g; W tym cukry: 57.53 g; Bł.: 38.49 g; Sól: 5.68 g;	E: 2553.09 kcal; B: 102.58 g; T: 71.63 g; Kw. tł. nasy.: 29.12 g; W: 388.49 g; W tym cukry: 96.86 g; Bł.: 31.31 g; Sól: 6.39 g;

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-22 do dnia 2024-02-04 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH**

		KRK- KCR Podstawowa	KRK- KCR Cukrzycowa	KRK- KCR Łatwo strawna
2024-01-26 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 15 g (MLE,) Dżem 40 g Twarożek 50 g (MLE,) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 15 g (MLE,) Ser żółty 40 g (MLE,) Twarożek 50 g (MLE,) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Sałata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło 83% tł. 15 g (MLE,) Dżem 40 g Twarożek 50 g (MLE,) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Sałata zielona 20 g
	II ŚN	Banan 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt	Banan 1szt. 1 szt
	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,) Ziemniaki () 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,) Ziemniaki () 200 g Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g (RYB,) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,) Ziemniaki () 200 g Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g (RYB,) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD		Wafle ryżowe 30 g	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 15 g (MLE,) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (JAJ, MLE,) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 15 g (MLE,) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (JAJ, MLE,) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło 83% tł. 15 g (MLE,) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (JAJ, MLE,) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		
		E: 2518.31 kcal; B: 104.62 g; T: 74.00 g; Kw. tł. nasy.: 29.72 g; W: 371.72 g; W tym cukry: 126.75 g; Bł.: 34.98 g; Sól: 5.41 g;	E: 2100.76 kcal; B: 109.93 g; T: 66.27 g; Kw. tł. nasy.: 33.49 g; W: 281.20 g; W tym cukry: 47.04 g; Bł.: 36.41 g; Sól: 5.85 g;	E: 2463.30 kcal; B: 104.02 g; T: 65.86 g; Kw. tł. nasy.: 29.24 g; W: 377.80 g; W tym cukry: 124.80 g; Bł.: 35.74 g; Sól: 6.73 g;

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-22 do dnia 2024-02-04 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH**

		KRK- KCR Podstawowa	KRK- KCR Cukrzycowa	KRK- KCR Łatwo strawna
2024-01-27 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane, wędz. parz w osłonce niejadalnej) 70 g (GLU PSZ.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sałata zielona 20 g Twaróg półtłusty 50 g (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sałata zielona 20 g Twaróg półtłusty 50 g (MLE.)
	II ŚN	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		
	Obiad	Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki () 200 g Bigos 300 g (GLU PSZ, SEL, GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD		Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (MLE.)	
	Kolacja	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.) Paszтет z soczewicy () 40 g (GLU PSZ, JAJ.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Twarożek 50 g (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Paszтет z soczewicy () 40 g (GLU PSZ, JAJ.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Twarożek 50 g (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Twarożek 50 g (MLE.)
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		
	E: 2201.57 kcal; B: 81.33 g; T: 81.87 g; Kw. tł. nasy.: 34.46 g; W: 298.70 g; W tym cukry: 66.04 g; Bł.: 29.99 g; Sól: 10.89 g;	E: 2150.46 kcal; B: 100.50 g; T: 70.13 g; Kw. tł. nasy.: 30.44 g; W: 296.94 g; W tym cukry: 60.11 g; Bł.: 36.40 g; Sól: 8.04 g;	E: 2081.28 kcal; B: 90.99 g; T: 60.43 g; Kw. tł. nasy.: 27.89 g; W: 307.90 g; W tym cukry: 76.72 g; Bł.: 29.51 g; Sól: 8.22 g;	

		KRK- KCR Podstawowa	KRK- KCR Cukrzycowa	KRK- KCR Łatwo strawna
2024-01-28 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Mieszanka studencka 30 g (OZI, ORZ.) Sos tatarski 30 ml (JAJ, GOR, S02.)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiniowym 80 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.) Sałata zielona 20 g
	II ŚN	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (MLE.)		
	Obiad	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki () 200 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 130 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki () 200 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 130 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD		Kisiel o smaku wiśniowym b/c 150 ml	
	Kolacja	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.) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Twarożek 50 g (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Twarożek 50 g (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Twarożek 50 g (MLE.)
	PN	Podpiomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.) Serek Almette mini 30g 1 szt (MLE.)		
		E: 2547.23 kcal; B: 119.89 g; T: 100.47 g; Kw. tł. nasy.: 39.81 g; W: 305.49 g; W tym cukry: 70.41 g; Bł.: 28.49 g; Sól: 6.75 g;	E: 2307.23 kcal; B: 117.65 g; T: 88.18 g; Kw. tł. nasy.: 39.53 g; W: 273.97 g; W tym cukry: 57.22 g; Bł.: 30.18 g; Sól: 6.06 g;	E: 2342.95 kcal; B: 109.55 g; T: 78.28 g; Kw. tł. nasy.: 37.60 g; W: 309.07 g; W tym cukry: 68.13 g; Bł.: 23.20 g; Sól: 6.53 g;

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-22 do dnia 2024-02-04 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH**

		KRK- KCR Podstawowa	KRK- KCR Cukrzycowa	KRK- KCR Łatwo strawna
2024-01-29 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Pomidor 80 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Pomidor 80 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Pomidor 80 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)
	II ŚN	Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.)	Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ.)	Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.)
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () b/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD		Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (MLE.)	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Połudwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Połudwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Połudwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.)
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		
		E: 2368.32 kcal; B: 93.64 g; T: 60.88 g; Kw. tł. nasy.: 27.20 g; W: 372.93 g; W tym cukry: 68.44 g; Bł.: 34.05 g; Sól: 5.05 g;	E: 2144.84 kcal; B: 89.67 g; T: 56.61 g; Kw. tł. nasy.: 26.29 g; W: 330.54 g; W tym cukry: 39.46 g; Bł.: 34.26 g; Sól: 4.78 g;	E: 2298.76 kcal; B: 83.53 g; T: 57.51 g; Kw. tł. nasy.: 27.22 g; W: 367.87 g; W tym cukry: 70.11 g; Bł.: 23.98 g; Sól: 5.44 g;

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-22 do dnia 2024-02-04 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH**

		KRK- KCR Podstawowa	KRK- KCR Cukrzycowa	KRK- KCR Łatwo strawna
2024-01-30 wtorek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Pomidor 80 g Twarożek 50 g (MLE.)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Pomidor 80 g Twarożek 50 g (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Pomidor 80 g Twarożek 50 g (MLE.)
	II ŚN	Mandarynka 150 g		
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Gulasz wołowy 150 g (GLU PSZ.) Surówka z rzepy białej i jabłka () 200 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Gulasz wołowy - dieta 150 g (GLU PSZ.) Surówka z rzepy białej i jabłka () 200 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Gulasz wołowy - dieta 150 g (GLU PSZ.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD		Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Pasta z makreli wędzonej* i warzyw () 80 g (RYB, SEL.) Ogórek kiszony 90 g Roszponka 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Pasta z makreli wędzonej* i warzyw () 80 g (RYB, SEL.) Ogórek kiszony 90 g Roszponka 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami. () 80 g (RYB, SEL.) Pomidor 90 g Roszponka 10 g
	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ.)	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ.)
		E: 2234.50 kcal; B: 95.02 g; T: 69.37 g; Kw. tł. nasy.: 29.44 g; W: 323.88 g; W tym cukry: 68.36 g; Bł.: 34.92 g; Sól: 8.54 g;	E: 2021.84 kcal; B: 94.47 g; T: 58.44 g; Kw. tł. nasy.: 27.55 g; W: 296.74 g; W tym cukry: 55.37 g; Bł.: 38.34 g; Sól: 7.27 g;	E: 2212.65 kcal; B: 91.64 g; T: 62.00 g; Kw. tł. nasy.: 25.33 g; W: 338.69 g; W tym cukry: 75.71 g; Bł.: 35.31 g; Sól: 7.21 g;

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-22 do dnia 2024-02-04 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH**

		KRK- KCR Podstawowa	KRK- KCR Cukrzycowa	KRK- KCR Łatwo strawna
2024-01-31 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Twarożek 50 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Twarożek 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Twarożek 50 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g
	II ŚN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)		
	Obiad	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ. SEL.) Ziemniaki () 200 g Kotlet drobiowy panierowany z udźca 100 g (GLU PSZ. JAJ.) Sałatka szwedzka () 200 g (GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ. SEL.) Ziemniaki () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Sos bazyliowy () 100 ml (GLU PSZ. SEL.) Sałatka szwedzka () 200 g (GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ. SEL.) Ziemniaki () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Sos bazyliowy () 100 ml (GLU PSZ. SEL.) Dyńia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD		Jabłko 1 szt 1 szt	
	Kolacja	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.) Galaretką drobiowa z udźca kurczaka. () 100 g (SEL.) Papryka świeża 80 g Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Galaretką drobiowa z udźca kurczaka. () 100 g (SEL.) Papryka świeża 80 g Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Galaretką drobiowa z udźca kurczaka. () 100 g (SEL.) Pomidor 80 g Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Sałata zielona 20 g
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		
		E: 2336.46 kcal; B: 103.93 g; T: 70.23 g; Kw. tł. nasy.: 30.28 g; W: 335.12 g; W tym cukry: 86.53 g; Bł.: 30.56 g; Sól: 11.34 g;	E: 2020.95 kcal; B: 110.13 g; T: 64.45 g; Kw. tł. nasy.: 30.44 g; W: 265.23 g; W tym cukry: 52.16 g; Bł.: 31.73 g; Sól: 11.06 g;	E: 2460.54 kcal; B: 116.12 g; T: 73.58 g; Kw. tł. nasy.: 33.99 g; W: 340.23 g; W tym cukry: 86.15 g; Bł.: 26.27 g; Sól: 9.55 g;

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-22 do dnia 2024-02-04 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH**

		KRK- KCR Podstawowa	KRK- KCR Cukrzycowa	KRK- KCR Łatwo strawna
2024-02-01 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Twarożek 50 g (MLE.) Pomidor 80 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Twarożek 50 g (MLE.) Pomidor 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Twarożek 50 g (MLE.) Pomidor 80 g
	II ŚN	Gruszka 1szt. 150 g		Banan 1szt. 1 szt
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatki 440 g (GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatki 440 g (GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD		Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	
	Kolacja	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.) Paszтет z ciecierzycy () 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Pomidor 90 g Rukola 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Paszтет z ciecierzycy () 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Pomidor 90 g Rukola 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Pomidor 90 g Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE.) Rukola 10 g
	PN	Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.) Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (MLE.)		
		E: 2612.21 kcal; B: 94.45 g; T: 94.64 g; Kw. tł. nasy.: 36.43 g; W: 361.28 g; W tym cukry: 76.31 g; Bł.: 33.98 g; Sól: 7.08 g;	E: 2572.45 kcal; B: 103.45 g; T: 97.94 g; Kw. tł. nasy.: 38.22 g; W: 336.34 g; W tym cukry: 57.47 g; Bł.: 36.38 g; Sól: 6.92 g;	E: 2416.72 kcal; B: 94.64 g; T: 68.92 g; Kw. tł. nasy.: 31.70 g; W: 365.68 g; W tym cukry: 99.14 g; Bł.: 29.22 g; Sól: 7.60 g;

		KRK- KCR Podstawowa	KRK- KCR Cukrzycowa	KRK- KCR Łatwo strawna
2024-02-02 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Sałata zielona 20 g	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Sałata zielona 20 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE) Sałata zielona 20 g
	II ŚN	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (MLE)		
	Obiad	Kalafiiorowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki () 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kalafiiorowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki () 200 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki () 200 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml		
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (JAJ, MLE) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (JAJ, MLE) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (JAJ, MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		
		E: 2533.44 kcal; B: 113.51 g; T: 87.03 g; Kw. tł. nasy.: 31.01 g; W: 335.36 g; W tym cukry: 82.85 g; Bł.: 31.72 g; Sól: 8.18 g;	E: 2154.49 kcal; B: 100.18 g; T: 70.22 g; Kw. tł. nasy.: 27.10 g; W: 293.45 g; W tym cukry: 59.15 g; Bł.: 32.45 g; Sól: 7.98 g;	E: 2520.34 kcal; B: 109.62 g; T: 70.59 g; Kw. tł. nasy.: 30.10 g; W: 372.78 g; W tym cukry: 91.51 g; Bł.: 31.21 g; Sól: 7.02 g;

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-22 do dnia 2024-02-04 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH**

		KRK- KCR Podstawowa	KRK- KCR Cukrzycowa	KRK- KCR Łatwo strawna
2024-02-03 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane, wędz. parz w osłonce niejadalnej) 140 g (GLU PSZ.) Ketchup 30 g (SEL.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Ser mozzarella kulki 50 g (MLE.) Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Ser mozzarella kulki 50 g (MLE.) Sałata zielona 20 g
	II ŚN	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Gulasz z żołądków drobiowych() 150 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka wykwintna z olejem b/c 200 g (JAJ, GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD		Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Sałatka z ryżu i brokułów 80 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 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 Sałatka z ryżu i brokułów 80 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 80 g (MLE, SEL.) Sałata zielona 20 g
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		
		E: 2308.04 kcal; B: 83.81 g; T: 81.14 g; Kw. tł. nasy.: 32.02 g; W: 321.89 g; W tym cukry: 73.70 g; Bł.: 32.39 g; Sól: 11.46 g;	E: 2133.62 kcal; B: 88.43 g; T: 79.73 g; Kw. tł. nasy.: 32.46 g; W: 280.64 g; W tym cukry: 50.66 g; Bł.: 35.11 g; Sól: 9.15 g;	E: 2181.82 kcal; B: 77.17 g; T: 64.44 g; Kw. tł. nasy.: 30.05 g; W: 335.16 g; W tym cukry: 71.73 g; Bł.: 30.53 g; Sól: 9.06 g;

		KRK- KCR Podstawowa	KRK- KCR Cukrzycowa	KRK- KCR Łatwo strawna
2024-02-04 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Ser żółty 40 g (MLE.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sałata zielona 20 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Mieszanka studencka 30 g (OZI, ORZ.)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Ser żółty 40 g (MLE.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sałata zielona 20 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Twarożek 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sałata zielona 20 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.)
	II ŚN	Mandarynka 150 g		
	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki () 200 g Kotlet schabowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka z kapusty białej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki () 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty białej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki () 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD		Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Rukola 10 g Pomidor 90 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Rukola 10 g Pomidor 90 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Rukola 10 g Pomidor 90 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		
		E: 2458.27 kcal; B: 101.49 g; T: 87.99 g; Kw. tł. nasy.: 33.09 g; W: 332.82 g; W tym cukry: 75.56 g; Bł.: 32.80 g; Sól: 7.97 g;	E: 2136.51 kcal; B: 116.04 g; T: 69.09 g; Kw. tł. nasy.: 34.61 g; W: 279.83 g; W tym cukry: 56.77 g; Bł.: 34.02 g; Sól: 7.80 g;	E: 2048.15 kcal; B: 104.15 g; T: 50.93 g; Kw. tł. nasy.: 26.12 g; W: 299.98 g; W tym cukry: 62.80 g; Bł.: 22.96 g; Sól: 7.49 g;

<nazwa jednostki>

<ulica>, <kod>

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 JEĆZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odż.:

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