

		KRK- KCR Podstawowa	KRK- KCR Cukrzycowa	KRK- KCR Łatwo strawna
2024-01-08 poniedziałek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) 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 Ser mozzarella kulki 25 g (MLE.)	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (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 Ser mozzarella kulki 25 g (MLE.)	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) 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 Ser mozzarella kulki 25 g (MLE.)
	II ŚN	Gruszka 1szt. 150 g		Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki () 200 g Gulasz warzywny z ciecierzycą () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki () 200 g Gulasz warzywny z ciecierzycą () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi z olejem () b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki () 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Sos koperkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD		Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, 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.) Pasta z makreli wędzonej* z warzywami () 80 g (RYB, SEL.) 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 makreli wędzonej* z warzywami () 80 g (RYB, SEL.) 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 ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 80 g (RYB, SEL.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 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.) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 18 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE.) Rogal maślany 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)
	E: 2494.64 kcal; B: 81.51 g; T: 75.31 g; Kw. tł. nasy.: 33.63 g; W: 370.02 g; W tym cukry: 103.94 g; Bł.: 42.14 g; Sól: 9.08 g;	E: 2169.69 kcal; B: 74.02 g; T: 68.33 g; Kw. tł. nasy.: 30.56 g; W: 312.31 g; W tym cukry: 62.29 g; Bł.: 42.75 g; Sól: 8.44 g;	E: 2406.28 kcal; B: 89.73 g; T: 73.18 g; Kw. tł. nasy.: 33.10 g; W: 362.95 g; W tym cukry: 92.66 g; Bł.: 35.17 g; Sól: 8.38 g;	

		KRK- KCR Podstawowa	KRK- KCR Cukrzycowa	KRK- KCR Łatwo strawna
2024-01-09 wtorek	Śniadanie	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Paszтет z blachy- drobiowo wieprzowy 40 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.) Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sałata zielona 20 g Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	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 Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sałata zielona 20 g Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	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 Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Pomidor 80 g Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	II ŚN	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE.)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE.)
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Szynka wieprzowa pieczona 70 g Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Dyńa duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD		Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ.)	
	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.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pomidor 90 g Rukola 10 g Galaretką drobiowa z udźca kurczaka () 100 g (SEL.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pomidor 90 g Rukola 10 g Galaretką drobiowa z udźca kurczaka () 100 g (SEL.)	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.) Pomidor 90 g Rukola 10 g Galaretką drobiowa z udźca kurczaka () 100 g (SEL.)
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		
		E: 2255.26 kcal; B: 104.80 g; T: 69.98 g; Kw. tł. nasy.: 29.81 g; W: 310.70 g; W tym cukry: 73.49 g; Bł.: 36.38 g; Sól: 8.75 g;	E: 2202.85 kcal; B: 120.50 g; T: 64.34 g; Kw. tł. nasy.: 28.74 g; W: 295.11 g; W tym cukry: 46.40 g; Bł.: 38.90 g; Sól: 8.85 g;	E: 2330.79 kcal; B: 111.77 g; T: 59.95 g; Kw. tł. nasy.: 27.66 g; W: 343.45 g; W tym cukry: 81.68 g; Bł.: 30.34 g; Sól: 7.98 g;

		KRK- KCR Podstawowa	KRK- KCR Cukrzycowa	KRK- KCR Łatwo strawna
2024-01-10 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</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>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Pomidor 80 g Melon 150 g Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Pomidor 80 g Melon 150 g Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</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 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Pomidor 80 g Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Melon 150 g
	II ŚN	Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE.</u>)		
	Obiad	Grysikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Kotlet mielony drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte() b/c 100 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD		Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (<u>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>) Pasztet z soczewicy () 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>)	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>) Pasztet z soczewicy () 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>)	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>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>)
PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 18 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE.</u>)			
	E: 2767.47 kcal; B: 116.79 g; T: 102.60 g; Kw. tł. nasy.: 45.22 g; W: 358.11 g; W tym cukry: 89.54 g; Bł.: 31.00 g; Sól: 8.75 g;	E: 2344.10 kcal; B: 109.07 g; T: 77.95 g; Kw. tł. nasy.: 40.64 g; W: 317.43 g; W tym cukry: 65.98 g; Bł.: 31.92 g; Sól: 8.62 g;	E: 2397.52 kcal; B: 108.36 g; T: 61.08 g; Kw. tł. nasy.: 33.76 g; W: 364.27 g; W tym cukry: 94.08 g; Bł.: 26.40 g; Sól: 8.81 g;	

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-08 do dnia 2024-01-21 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH**

		KRK- KCR Podstawowa	KRK- KCR Cukrzycowa	KRK- KCR Łatwo strawna
2024-01-11 czwartek	Śniadanie	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Pomidor 80 g Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Pomidor 80 g Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Pomidor 80 g Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.)
	II ŚN	Mandarynka 150 g		Banan 1szt. 1 szt
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 440 g (SEL.) 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.) Risotto z mięsem wieprz i warzywami() 440 g (SEL.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Risotto z mięsem wieprz i warzywami() 440 g (SEL.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD		Sok pomidorowy 200 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.) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona ,parzona 55 g Sałatka jarzynowa () 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.) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona ,parzona 55 g Sałatka jarzynowa () 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.) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona ,parzona 55 g Sałatka jarzynowa - dieta () 80 g (MLE, SEL.) Sałata zielona 20 g
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		
	E: 2364.44 kcal; B: 92.51 g; T: 75.54 g; Kw. tł. nasy.: 29.82 g; W: 339.79 g; W tym cukry: 65.56 g; Bł.: 32.04 g; Sól: 6.97 g;	E: 2157.11 kcal; B: 94.32 g; T: 68.64 g; Kw. tł. nasy.: 29.03 g; W: 305.61 g; W tym cukry: 48.79 g; Bł.: 39.12 g; Sól: 7.57 g;	E: 2368.16 kcal; B: 88.73 g; T: 61.84 g; Kw. tł. nasy.: 27.72 g; W: 375.62 g; W tym cukry: 92.59 g; Bł.: 31.97 g; Sól: 7.19 g;	

		KRK- KCR Podstawowa	KRK- KCR Cukrzycowa	KRK- KCR Łatwo strawna
2024-01-12 piątek	Śniadanie	Płatki pszenne 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, _) Ser żółty 40 g (MLE, _) Serek homo. naturalny 50 g (MLE, _) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, _) Sałata zielona 20 g Mandarynka 150 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, _) Serek homo. naturalny 50 g (MLE, _) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, _) Mandarynka 150 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE, _) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, _) Masło 83% tł. 15 g (MLE, _) Dżem 40 g Serek homo. naturalny 50 g (MLE, _) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, _) Sałata zielona 20 g Mandarynka 150 g
	II ŚN	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE, _)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE, _)	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE, _)
	Obiad	Dyniowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, _) Ziemniaki () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (RYB, _) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos cytrynowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, _)	Dyniowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, _) Ziemniaki () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (RYB, _) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos cytrynowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, _)	Dyniowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, _) Ziemniaki () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (RYB, _) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ, _) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos cytrynowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, _)
	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 koperkiem -dieta 80 g (JAJ, MLE, _) Pomidor 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, _) 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 koperkiem -dieta 80 g (JAJ, MLE, _) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN		Wafle ryżowe 20 g Serek Almette mini 30g 1 szt (MLE, _)	
		E: 2588.15 kcal; B: 120.83 g; T: 88.27 g; Kw. tł. nasy.: 42.17 g; W: 343.26 g; W tym cukry: 96.24 g; Bł.: 33.58 g; Sól: 6.81 g;	E: 2393.14 kcal; B: 117.00 g; T: 84.50 g; Kw. tł. nasy.: 39.67 g; W: 306.35 g; W tym cukry: 51.71 g; Bł.: 34.24 g; Sól: 6.19 g;	E: 2554.81 kcal; B: 109.48 g; T: 77.34 g; Kw. tł. nasy.: 34.44 g; W: 365.55 g; W tym cukry: 96.95 g; Bł.: 27.91 g; Sól: 6.93 g;

		KRK- KCR Podstawowa	KRK- KCR Cukrzycowa	KRK- KCR Łatwo strawna
2024-01-13 sobota	Śniadanie	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z blachy- drobiowo wieprzowy 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sałata zielona 20 g Serek naturalny Bieluch 50 g (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Serek naturalny Bieluch 50 g (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Pomidor 80 g Serek naturalny Bieluch 50 g (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt
	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	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka szwedzka () 200 g (<u>GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka szwedzka b/c () 200 g (<u>GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) 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 (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane, wędz. parz. w osłonce niejadalnej) 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ketchup 30 g (<u>SEL.</u>) Roszponka 10 g Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>)	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>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pomidor 90 g Roszponka 10 g Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>)	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>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pomidor 90 g Roszponka 10 g Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>)
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		
		E: 2609.96 kcal; B: 108.55 g; T: 83.83 g; Kw. tł. nasy.: 35.99 g; W: 367.29 g; W tym cukry: 98.01 g; Bł.: 34.29 g; Sól: 12.97 g;	E: 2181.26 kcal; B: 110.33 g; T: 64.64 g; Kw. tł. nasy.: 29.90 g; W: 306.63 g; W tym cukry: 56.73 g; Bł.: 36.07 g; Sól: 11.61 g;	E: 2382.88 kcal; B: 97.76 g; T: 63.66 g; Kw. tł. nasy.: 29.67 g; W: 372.20 g; W tym cukry: 107.72 g; Bł.: 37.22 g; Sól: 8.49 g;

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-08 do dnia 2024-01-21 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH**

		KRK- KCR Podstawowa	KRK- KCR Cukrzycowa	KRK- KCR Łatwo strawna	
2024-01-14 niedziela	Śniadanie	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Salata zielona 20 g Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Mieszanka studencka 30 g (OZI, ORZ.)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Salata zielona 20 g Twaróg półtłusty 50 g (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Salata zielona 20 g Twaróg półtłusty 50 g (MLE.)	
	II ŚN	Mandarynka 150 g		Jabłko 1 szt 1 szt	
	Obiad	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Surówka Coleslaw () 200 g (JAJ, MLE, GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Surówka Coleslaw b/c () 200 g (JAJ, MLE, GOR.) 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 Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
	PD		Kefir 2% tł 200 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 i siemienia z natką pietruszki 80 g (MLE.) Papryka świeża 80 g Salata 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 twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (MLE.) Papryka świeża 80 g Salata 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 twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (MLE.) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	
	PN	Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (MLE, GLU OW.)			
		E: 2403.85 kcal; B: 114.91 g; T: 82.68 g; Kw. tł. nasy.: 32.22 g; W: 318.11 g; W tym cukry: 91.54 g; Bł.: 31.84 g; Sól: 6.40 g;	E: 2211.55 kcal; B: 120.01 g; T: 78.28 g; Kw. tł. nasy.: 34.60 g; W: 273.79 g; W tym cukry: 68.62 g; Bł.: 34.24 g; Sól: 6.19 g;	E: 2180.24 kcal; B: 109.03 g; T: 66.87 g; Kw. tł. nasy.: 31.60 g; W: 298.06 g; W tym cukry: 78.20 g; Bł.: 27.64 g; Sól: 6.92 g;	

		KRK- KCR Podstawowa	KRK- KCR Cukrzycowa	KRK- KCR Łatwo strawna
2024-01-15 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE, PSZ, ŻYT, JĘCZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, ŻYT, JĘCZ.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ, ŻYT, JĘCZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE, PSZ, ŻYT, JĘCZ.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, PSZ, ŻYT, JĘCZ.) Mandarynka 150 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (MLE, PSZ, ŻYT, JĘCZ.)	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ, ŻYT, JĘCZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, ŻYT, JĘCZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE, PSZ, ŻYT, JĘCZ.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (MLE, PSZ, ŻYT, JĘCZ.) Mandarynka 150 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE, PSZ, ŻYT, JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, JĘCZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, ŻYT, JĘCZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE, PSZ, ŻYT, JĘCZ.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, PSZ, ŻYT, GLU JĘCZ.) Pomidor 80 g Mandarynka 150 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (MLE, PSZ, ŻYT, JĘCZ.)
	II-ŚN	Wafle ryżowe 30 g		
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE, PSZ, ŻYT, JĘCZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłek () b/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE, PSZ, ŻYT, JĘCZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE, PSZ, ŻYT, JĘCZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD		Budyń o smaku czekoladowym b/c 150 ml (MLE, PSZ, ŻYT, JĘCZ.)	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, JĘCZ.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ, ŻYT, JĘCZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE, PSZ, ŻYT, JĘCZ.) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 80 g (SEL.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ, ŻYT, JĘCZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE, PSZ, ŻYT, JĘCZ.) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 80 g (SEL.) Pomidor 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, JĘCZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE, PSZ, ŻYT, JĘCZ.) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 80 g (SEL.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		
	E: 2242.89 kcal; B: 79.45 g; T: 56.48 g; Kw. tł. nasy.: 28.03 g; W: 365.35 g; W tym cukry: 88.25 g; Bł.: 34.95 g; Sól: 7.71 g;	E: 2028.57 kcal; B: 78.05 g; T: 55.02 g; Kw. tł. nasy.: 26.86 g; W: 318.15 g; W tym cukry: 53.17 g; Bł.: 37.19 g; Sól: 7.56 g;	E: 2329.09 kcal; B: 78.22 g; T: 56.01 g; Kw. tł. nasy.: 27.98 g; W: 388.80 g; W tym cukry: 88.67 g; Bł.: 27.42 g; Sól: 7.19 g;	

		KRK- KCR Podstawowa	KRK- KCR Cukrzycowa	KRK- KCR Łatwo strawna
2024-01-16 wtorek	Śniadanie	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 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 Rzodkiew biała 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sałata zielona 20 g Twarożek 50 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt	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 Rzodkiew biała 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Twarożek 50 g (MLE.)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) 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 Jabłko 1 szt 1 szt Twarożek 50 g (MLE.)
	II ŚN	Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)		
	Obiad	Jarzynowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki () 200 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (GLU PSZ.) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka wykwintna z olejem b/c 200 g (JAJ, GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki () 200 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (GLU PSZ.) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka wykwintna z olejem b/c 200 g (JAJ, GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki () 200 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (GLU PSZ.) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew gotowana 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.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g 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.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g 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.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 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.) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 18 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE.) Rogal maślany 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)
		E: 2380.17 kcal; B: 110.26 g; T: 73.11 g; Kw. tł. nasy.: 27.81 g; W: 334.58 g; W tym cukry: 74.20 g; Bł.: 31.39 g; Sól: 7.55 g;	E: 2243.67 kcal; B: 116.39 g; T: 73.79 g; Kw. tł. nasy.: 29.63 g; W: 294.15 g; W tym cukry: 55.36 g; Bł.: 33.79 g; Sól: 7.44 g;	E: 2308.75 kcal; B: 105.89 g; T: 60.41 g; Kw. tł. nasy.: 26.94 g; W: 349.43 g; W tym cukry: 78.61 g; Bł.: 31.44 g; Sól: 8.24 g;

		KRK- KCR Podstawowa	KRK- KCR Cukrzycowa	KRK- KCR Łatwo strawna
2024-01-17 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Rukola 10 g Serek homo. naturalny 50 g (MLE.)	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Rukola 10 g Serek homo. naturalny 50 g (MLE.)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Rukola 10 g Serek homo. naturalny 50 g (MLE.)
	II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt		
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszanej () 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi z olejem () b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD		Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ.)	
	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	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Paprykarz szczeciński 80 g (RYB, SOJ.) Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml 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.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			
	E: 2460.32 kcal; B: 98.94 g; T: 81.17 g; Kw. tł. nasy.: 31.25 g; W: 352.35 g; W tym cukry: 88.93 g; Bł.: 39.09 g; Sól: 10.35 g;	E: 2235.33 kcal; B: 93.96 g; T: 68.22 g; Kw. tł. nasy.: 26.72 g; W: 330.80 g; W tym cukry: 46.75 g; Bł.: 40.46 g; Sól: 9.35 g;	E: 2512.10 kcal; B: 97.95 g; T: 69.47 g; Kw. tł. nasy.: 29.39 g; W: 391.74 g; W tym cukry: 87.82 g; Bł.: 39.49 g; Sól: 8.47 g;	

		KRK- KCR Podstawowa	KRK- KCR Cukrzycowa	KRK- KCR Łatwo strawna
2024-01-18 czwartek	Śniadanie	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>_</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , <u>_</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE</u> , <u>_</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u> , <u>_</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> , <u>_</u>) Pomidor 80 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Gruszka 1szt. 150 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>_</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE</u> , <u>_</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u> , <u>_</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> , <u>_</u>) Pomidor 80 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Gruszka 1szt. 150 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , <u>_</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE</u> , <u>_</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u> , <u>_</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> , <u>_</u>) Pomidor 80 g Banan 1szt. 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g
	II ŚN	Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u> , <u>_</u>)		
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> , <u>_</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>_</u>) Sos boloński z mięsa wp () 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> , <u>_</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka z olejem() 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> , <u>_</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>_</u>) Sos boloński () -dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u> , <u>_</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka z olejem() 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> , <u>_</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>_</u>) Sos boloński () -dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u> , <u>_</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g 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 (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , <u>_</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>_</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE</u> , <u>_</u>) Paszтет z fasoli () 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> , <u>_</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u> , <u>_</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>_</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE</u> , <u>_</u>) Paszтет z fasoli () 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> , <u>_</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u> , <u>_</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , <u>_</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE</u> , <u>_</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ</u> , <u>_</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u> , <u>_</u>)
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		
	E: 2564.87 kcal; B: 95.75 g; T: 97.30 g; Kw. tł. nasy.: 33.15 g; W: 338.66 g; W tym cukry: 84.41 g; Bł.: 40.43 g; Sól: 5.84 g;	E: 2486.02 kcal; B: 98.30 g; T: 97.17 g; Kw. tł. nasy.: 31.59 g; W: 319.43 g; W tym cukry: 72.93 g; Bł.: 46.03 g; Sól: 5.36 g;	E: 2327.20 kcal; B: 98.95 g; T: 61.05 g; Kw. tł. nasy.: 29.04 g; W: 352.50 g; W tym cukry: 97.01 g; Bł.: 24.48 g; Sól: 7.02 g;	

		KRK- KCR Podstawowa	KRK- KCR Cukrzycowa	KRK- KCR Łatwo strawna
2024-01-19 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, _</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>) Ser żółty 40 g (<u>MLE, _</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, _</u>) Sałata zielona 20 g Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE, _</u>)	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, _</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE, _</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE, _</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, _</u>) Sałata zielona 20 g Ser żółty 40 g (<u>MLE, _</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, 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>) Dżem 40 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, _</u>) Sałata zielona 20 g Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE, _</u>)
	II ŚN	Herbatniki Be Be 14g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, _</u>)	Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, _</u>)	Herbatniki Be Be 14g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, _</u>)
	Obiad	Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ, _</u>) Ziemniaki () 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, _</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, _</u>) Surówka wielowarzywna z olejem () 200 g (<u>SEL, _</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ, _</u>) Ziemniaki () 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, _</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, _</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 200 g (<u>SEL, _</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ, _</u>) Ziemniaki () 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, _</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, _</u>) Kalafor gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD		Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml	
	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>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, MLE, _</u>) Papryka świeża 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>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, MLE, _</u>) Papryka świeża 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>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, MLE, _</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	PN	Wafle ryżowe 20 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE, _</u>)		
	E: 2517.78 kcal; B: 108.99 g; T: 83.88 g; Kw. tł. nasy.: 40.78 g; W: 347.31 g; W tym cukry: 88.84 g; Bł.: 32.15 g; Sól: 7.38 g;	E: 2307.62 kcal; B: 102.83 g; T: 77.57 g; Kw. tł. nasy.: 37.23 g; W: 316.16 g; W tym cukry: 57.05 g; Bł.: 34.56 g; Sól: 7.08 g;	E: 2405.39 kcal; B: 98.01 g; T: 66.27 g; Kw. tł. nasy.: 32.59 g; W: 365.18 g; W tym cukry: 92.12 g; Bł.: 27.13 g; Sól: 6.58 g;	

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-08 do dnia 2024-01-21 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH**

		KRK- KCR Podstawowa	KRK- KCR Cukrzycowa	KRK- KCR Łatwo strawna
2024-01-20 sobota	Śniadanie	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane, wędz. parz w osłonce niejadalnej) 70 g (GLU PSZ.) Ketchup 30 g (SEL.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sałata zielona 20 g Serek naturalny Bieluch 50 g (MLE.)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sałata zielona 20 g Serek naturalny Bieluch 50 g (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sałata zielona 20 g Serek naturalny Bieluch 50 g (MLE.)
	II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt		
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 350 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 350 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa z warzywami () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (GLU PSZ.) 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 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Paszтет z blachy- drobiowo wieprzowy 40 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.) Ogórek kiszony 90 g Roszponka 10 g Ser mozzarella kulki 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.) Poledwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Ogórek kiszony 90 g Roszponka 10 g Ser mozzarella kulki 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.) Poledwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Roszponka 10 g Pomidor 90 g Ser mozzarella kulki 50 g (MLE.)
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		
	E: 2308.94 kcal; B: 86.46 g; T: 85.37 g; Kw. tł. nasy.: 37.53 g; W: 305.00 g; W tym cukry: 65.89 g; Bł.: 33.57 g; Sól: 11.05 g;	E: 2118.19 kcal; B: 92.60 g; T: 70.00 g; Kw. tł. nasy.: 33.23 g; W: 289.21 g; W tym cukry: 53.39 g; Bł.: 36.08 g; Sól: 9.33 g;	E: 2178.63 kcal; B: 83.53 g; T: 58.94 g; Kw. tł. nasy.: 30.76 g; W: 339.80 g; W tym cukry: 79.98 g; Bł.: 28.71 g; Sól: 8.16 g;	

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-08 do dnia 2024-01-21 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH**

		KRK- KCR Podstawowa	KRK- KCR Cukrzycowa	KRK- KCR Łatwo strawna
2024-01-21 niedziela	Śniadanie	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sałata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Sos tatarski 30 ml (<u>JAJ, GOR, S02.</u>) Mieszanka studencka 30 g (<u>OZI, ORZ.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sałata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sałata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>)
	II-ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt		
	Obiad	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) 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 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) 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>) Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) 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>) Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)
	E: 2646.80 kcal; B: 109.05 g; T: 94.95 g; Kw. tł. nasy.: 30.20 g; W: 356.97 g; W tym cukry: 77.78 g; Bł.: 35.46 g; Sól: 7.94 g;	E: 2126.53 kcal; B: 116.12 g; T: 62.86 g; Kw. tł. nasy.: 28.46 g; W: 290.10 g; W tym cukry: 48.33 g; Bł.: 38.76 g; Sól: 6.74 g;	E: 2300.16 kcal; B: 111.69 g; T: 66.68 g; Kw. tł. nasy.: 29.50 g; W: 324.71 g; W tym cukry: 65.62 g; Bł.: 26.23 g; Sól: 7.20 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,
SO2 - 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,