

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2023-11-13 do dnia 2023-11-26 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH**

		KRK- KCR Podstawowa	KRK- KCR Cukrzycowa	KRK- KCR Łatwo strawna
2023-11-13 poniedziałek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JEĆZ.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</b> ) Sałata zielona 20 g Ser mozzarella kulki 25 g ( <b>MLE.</b> )	Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</b> ) Sałata zielona 20 g Ser mozzarella kulki 25 g ( <b>MLE.</b> )	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JEĆZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</b> ) Sałata zielona 20 g Ser mozzarella kulki 25 g ( <b>MLE.</b> )
	II ŚN	Gruszka 1szt. 150 g		Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Brokułowa z ryżem () 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki () 200 g Gulasz warzywny z ciecierzycą () 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z marchwi z olejem () 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki () 200 g Gulasz warzywny z ciecierzycą () 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z marchwi z olejem () b/c 100 g Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki () 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sos koperkowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD		Podpłomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z makreli wędzonej* z warzywami () 30 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ.</b> )	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z makreli wędzonej* z warzywami () 30 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ.</b> )	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 30 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ.</b> )
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Kanapka z szynką i pomidorem ( chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
		E: 2194.90 kcal; B: 78.43 g; T: 64.98 g; Kw. tł. nasy.: 28.77 g; W: 343.78 g; W tym cukry: 94.03 g; Bł.: 44.25 g; Sól: 9.08 g;	E: 2155.09 kcal; B: 82.06 g; T: 65.06 g; Kw. tł. nasy.: 29.54 g; W: 332.03 g; W tym cukry: 53.33 g; Bł.: 47.97 g; Sól: 9.66 g;	E: 2194.97 kcal; B: 82.55 g; T: 64.35 g; Kw. tł. nasy.: 30.48 g; W: 336.34 g; W tym cukry: 86.75 g; Bł.: 35.42 g; Sól: 9.12 g;

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2023-11-13 do dnia 2023-11-26 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH**

		KRK- KCR Podstawowa	KRK- KCR Cukrzycowa	KRK- KCR Łatwo strawna
2023-11-14 wtorek	Śniadanie	Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Paszтет z blachy- drobiowo wieprzowy 40 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</b> ) Salata zielona 20 g Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kiel.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 ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</b> ) Salata zielona 20 g Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</b> ) Pomidor 80 g Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	II ŚN	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Szynka wieprzowa pieczona 70 g Sos pietruszkowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dyńia duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos pietruszkowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dyńia duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos pietruszkowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Dyńia duszona z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD		Biszkopty b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Rukola 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Rukola 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Rukola 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Kanapka z szynką drobiową ( chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
	E: 2285.80 kcal; B: 104.27 g; T: 71.56 g; Kw. tł. nasy.: 30.68 g; W: 312.45 g; W tym cukry: 74.00 g; Bł.: 34.87 g; Sól: 8.25 g;	E: 2427.34 kcal; B: 127.79 g; T: 71.45 g; Kw. tł. nasy.: 32.54 g; W: 326.80 g; W tym cukry: 47.12 g; Bł.: 40.81 g; Sól: 9.63 g;	E: 2337.52 kcal; B: 110.43 g; T: 62.30 g; Kw. tł. nasy.: 28.55 g; W: 340.44 g; W tym cukry: 79.88 g; Bł.: 29.02 g; Sól: 7.52 g;	

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2023-11-13 do dnia 2023-11-26 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH**

		KRK- KCR Podstawowa	KRK- KCR Cukrzycowa	KRK- KCR Łatwo strawna
2023-11-15 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 40 g ( <b>MLE.</b> ) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 40 g ( <b>MLE.</b> ) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) 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 ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE.</b> ) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) 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	Maślanka 150 ml ( <b>MLE.</b> )		
	Obiad	Grysikowa () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki () 200 g Kotlet mielony drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD		Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml ( <b>MLE.</b> )	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasztet z soczewicy () 40 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Twarożek 50 g ( <b>MLE.</b> )	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasztet z soczewicy () 40 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Twarożek 50 g ( <b>MLE.</b> )	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 40 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Twarożek 50 g ( <b>MLE.</b> )
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Kanapka z szynką drobiową ( chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	E: 2629.70 kcal; B: 113.18 g; T: 95.29 g; Kw. tł. nasy.: 39.42 g; W: 344.13 g; W tym cukry: 87.74 g; Bł.: 31.00 g; Sól: 9.27 g;	E: 2400.28 kcal; B: 113.28 g; T: 76.18 g; Kw. tł. nasy.: 37.76 g; W: 333.40 g; W tym cukry: 64.39 g; Bł.: 35.34 g; Sól: 10.40 g;	E: 2259.75 kcal; B: 104.75 g; T: 53.77 g; Kw. tł. nasy.: 27.96 g; W: 350.29 g; W tym cukry: 92.28 g; Bł.: 26.40 g; Sól: 9.33 g;	

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2023-11-13 do dnia 2023-11-26 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH**

		KRK- KCR Podstawowa	KRK- KCR Cukrzycowa	KRK- KCR Łatwo strawna
2023-11-16 czwartek	Śniadanie	Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> <b>GLU ŻYT,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> <b>GLU ŻYT,</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE,</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g ( <b>MLE,</b> ) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ,</b> ) Pomidor 80 g Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <b>SOJ,</b> )	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> <b>GLU ŻYT,</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE,</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g ( <b>MLE,</b> ) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ,</b> ) Pomidor 80 g Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <b>SOJ,</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE,</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g ( <b>MLE,</b> ) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ,</b> ) Pomidor 80 g Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <b>SOJ,</b> )
	II ŚN	Śliwka 150 g		Banan 1szt. 1 szt
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Leczo z cukini z kiełbasą 300 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</b> ) Risotto z mięsem wieprz i warzywami() 440 g ( <b>SEL,</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ,</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Risotto z mięsem wieprz i warzywami() 440 g ( <b>SEL,</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ,</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> <b>GLU ŻYT,</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Sałatka jarzynowa () 80 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Sałata zielona 20 g Serek naturalny Bieluch 50 g ( <b>MLE,</b> )	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> <b>GLU ŻYT,</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Sałatka jarzynowa () 80 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Sałata zielona 20 g Serek naturalny Bieluch 50 g ( <b>MLE,</b> )	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Sałatka jarzynowa - dieta () 80 g ( <b>MLE, SEL,</b> <b>GOR,</b> ) Sałata zielona 20 g Serek naturalny Bieluch 50 g ( <b>MLE,</b> )
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Kanapka z szynką drobiową ( chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> ) Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
		E: 2318.64 kcal; B: 74.60 g; T: 85.53 g; Kw. tł. nasy.: 33.57 g; W: 320.27 g; W tym cukry: 67.19 g; Bł.: 34.33 g; Sól: 7.84 g;	E: 2430.38 kcal; B: 105.53 g; T: 79.85 g; Kw. tł. nasy.: 34.40 g; W: 338.76 g; W tym cukry: 48.40 g; Bł.: 42.08 g; Sól: 8.48 g;	E: 2441.48 kcal; B: 92.12 g; T: 67.36 g; Kw. tł. nasy.: 30.17 g; W: 378.08 g; W tym cukry: 92.59 g; Bł.: 31.97 g; Sól: 6.83 g;

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2023-11-13 do dnia 2023-11-26 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH**

		KRK- KCR Podstawowa	KRK- KCR Cukrzycowa	KRK- KCR Łatwo strawna
2023-11-17 piątek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, _</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, _</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ, _</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE, _</b> ) Ser żółty 40 g ( <b>MLE, _</b> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE, _</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, _</b> ) Salata zielona 20 g Mandarynka 150 g	Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ, _</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, _</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE, _</b> ) Ser żółty 40 g ( <b>MLE, _</b> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE, _</b> ) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, _</b> ) Mandarynka 150 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, _</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, _</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE, _</b> ) Dżem 40 g Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE, _</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, _</b> ) Salata zielona 20 g Mandarynka 150 g
	II ŚN	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <b>MLE, _</b> )	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE, _</b> )	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <b>MLE, _</b> )
	Obiad	Dyniowa z makaronem () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, _</b> ) Ziemniaki () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <b>RYB, _</b> ) Salatka z kapusty czerwonej z olejem () 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ, _</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, _</b> ) Ziemniaki () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <b>RYB, _</b> ) Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ, _</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, _</b> ) Ziemniaki () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <b>RYB, _</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ, _</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ, _</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE, _</b> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 30 g ( <b>JAJ, MLE, _</b> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE, _</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ, _</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE, _</b> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 30 g ( <b>JAJ, MLE, _</b> ) Pomidor 80 g Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE, _</b> )	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE, _</b> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 30 g ( <b>JAJ, MLE, _</b> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE, _</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Kanapka z szynką i salata ( chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, _</b> ) Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
		E: 2361.12 kcal; B: 111.13 g; T: 72.74 g; Kw. tł. nasy.: 36.23 g; W: 329.52 g; W tym cukry: 90.44 g; Bł.: 32.98 g; Sól: 6.36 g;	E: 2368.84 kcal; B: 115.19 g; T: 74.52 g; Kw. tł. nasy.: 36.65 g; W: 324.70 g; W tym cukry: 48.17 g; Bł.: 37.13 g; Sól: 7.01 g;	E: 2341.06 kcal; B: 99.71 g; T: 61.69 g; Kw. tł. nasy.: 28.52 g; W: 356.31 g; W tym cukry: 97.43 g; Bł.: 28.74 g; Sól: 6.44 g;

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2023-11-13 do dnia 2023-11-26 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH**

		KRK- KCR Podstawowa	KRK- KCR Cukrzycowa	KRK- KCR Łatwo strawna
2023-11-18 sobota	Śniadanie	Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Paszтет z blachy- drobiowo wieprzowy 40 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</b> ) Sałata zielona 20 g Serek naturalny Bieluch 50 g ( <b>MLE.</b> ) Banan 1szt. 1 szt	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) 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 ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</b> ) Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Serek naturalny Bieluch 50 g ( <b>MLE.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</b> ) Pomidor 80 g Serek naturalny Bieluch 50 g ( <b>MLE.</b> ) Banan 1szt. 1 szt
	II ŚN	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JEJCZ.</b> ) Gulasz wołowy 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sałatka szwedzka () 100 g ( <b>GOR.</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JEJCZ.</b> ) Gulasz wołowy 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sałatka szwedzka b/c () 100 g ( <b>GOR.</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JEJCZ.</b> ) Gulasz wołowy 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane, wędz, parz w osłonce niejadalnej) 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ketchup 30 g ( <b>SEL.</b> ) Roszponka 20 g Twarożek 50 g ( <b>MLE.</b> )	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pomidor 80 g Roszponka 20 g Twarożek 50 g ( <b>MLE.</b> )	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pomidor 80 g Roszponka 20 g Twarożek 50 g ( <b>MLE.</b> )
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Kanapka z szynką ( chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
		E: 2684.91 kcal; B: 109.32 g; T: 88.73 g; Kw. tł. nasy.: 36.41 g; W: 374.91 g; W tym cukry: 101.68 g; Bł.: 35.58 g; Sól: 11.74 g;	E: 2452.09 kcal; B: 118.82 g; T: 75.06 g; Kw. tł. nasy.: 33.24 g; W: 344.74 g; W tym cukry: 61.31 g; Bł.: 40.65 g; Sól: 11.62 g;	E: 2382.42 kcal; B: 97.80 g; T: 63.66 g; Kw. tł. nasy.: 29.66 g; W: 372.05 g; W tym cukry: 107.51 g; Bł.: 37.23 g; Sól: 8.49 g;

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2023-11-13 do dnia 2023-11-26 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH**

		KRK- KCR Podstawowa	KRK- KCR Cukrzycowa	KRK- KCR Łatwo strawna	
2023-11-19 niedziela	Śniadanie	Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> _) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> _) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE,</b> _) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</b> _) Sałata zielona 20 g Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE,</b> _) Mieszanka studencka 30 g ( <b>OZI, ORZ,</b> _)	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> _) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE,</b> _) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</b> _) Sałata zielona 20 g Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE,</b> _)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> _) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE,</b> _) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</b> _) Sałata zielona 20 g Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE,</b> _)	
	II ŚN	Śliwka 150 g		Jabłko 1 szt 1 szt	
	Obiad	Rosół z makaronem () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> _) Ziemniaki () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Surówka Coleslaw () 100 g ( <b>JAJ, MLE, GOR,</b> _) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> _) Ziemniaki () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Surówka Coleslaw b/c () 100 g ( <b>JAJ, MLE, GOR,</b> _) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> _) 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 ( <b>MLE,</b> _)		
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> _) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> _) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE,</b> _) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g ( <b>MLE,</b> _) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Połędwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 40 g ( <b>SOJ,</b> _)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> _) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE,</b> _) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g ( <b>MLE,</b> _) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Połędwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 40 g ( <b>SOJ,</b> _)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> _) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE,</b> _) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g ( <b>MLE,</b> _) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Połędwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 40 g ( <b>SOJ,</b> _)	
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			
		E: 2330.88 kcal; B: 114.66 g; T: 78.20 g; Kw. tł. nasy.: 31.10 g; W: 306.41 g; W tym cukry: 72.25 g; Bł.: 30.99 g; Sól: 7.25 g;	E: 2150.55 kcal; B: 119.76 g; T: 73.80 g; Kw. tł. nasy.: 33.48 g; W: 265.08 g; W tym cukry: 52.32 g; Bł.: 33.39 g; Sól: 7.04 g;	E: 2154.60 kcal; B: 107.89 g; T: 65.64 g; Kw. tł. nasy.: 30.76 g; W: 292.61 g; W tym cukry: 65.44 g; Bł.: 27.79 g; Sól: 7.73 g;	

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2023-11-13 do dnia 2023-11-26 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH**

		KRK- KCR Podstawowa	KRK- KCR Cukrzycowa	KRK- KCR Łatwo strawna
2023-11-20 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> , <u>...</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> , <u>...</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>...</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE</u> , <u>...</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU ZYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> , <u>...</u> ) Mandarynka 150 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g ( <u>MLE</u> , <u>...</u> )	Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>...</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> , <u>...</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE</u> , <u>...</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU ZYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> , <u>...</u> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g ( <u>MLE</u> , <u>...</u> ) Mandarynka 150 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> , <u>...</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ZYT</u> , <u>...</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> , <u>...</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE</u> , <u>...</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU ZYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> , <u>...</u> ) Pomidor 80 g Mandarynka 150 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g ( <u>MLE</u> , <u>...</u> )
	II ŚN	Wafle ryżowe 30 g		
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>...</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u>MLE</u> , <u>...</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>...</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłek () b/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u>MLE</u> , <u>...</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>...</u> ) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u>MLE</u> , <u>...</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD		Budyń o smaku czekoladowym b/c 150 ml ( <u>MLE</u> , <u>...</u> )	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ZYT</u> , <u>...</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>...</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE</u> , <u>...</u> ) Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 80 g ( <u>SEL</u> , <u>...</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Ser mozzarella kulki 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> ) Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 80 g ( <u>SEL</u> , <u>...</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Ser mozzarella kulki 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</u> , <u>GLU ZYT</u> , <u>...</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE</u> , <u>...</u> ) Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 80 g ( <u>SEL</u> , <u>...</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Ser mozzarella kulki 50 g ( <u>MLE</u> , <u>...</u> )
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <u>MLE</u> , <u>...</u> )	Kanapka z szynką drobiową ( chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g) 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>...</u> ) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <u>MLE</u> , <u>...</u> )	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <u>MLE</u> , <u>...</u> )
	E: 2407.94 kcal; B: 90.67 g; T: 68.55 g; Kw. tł. nasy.: 36.50 g; W: 368.09 g; W tym cukry: 93.69 g; Bł.: 34.95 g; Sól: 7.85 g;	E: 2387.57 kcal; B: 97.09 g; T: 72.63 g; Kw. tł. nasy.: 38.25 g; W: 350.83 g; W tym cukry: 58.82 g; Bł.: 40.61 g; Sól: 8.97 g;	E: 2494.14 kcal; B: 89.44 g; T: 68.08 g; Kw. tł. nasy.: 36.45 g; W: 391.54 g; W tym cukry: 94.11 g; Bł.: 27.42 g; Sól: 7.33 g;	



<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2023-11-13 do dnia 2023-11-26 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH**

		KRK- KCR Podstawowa	KRK- KCR Cukrzycowa	KRK- KCR Łatwo strawna
2023-11-21 wtorek	Śniadanie	Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>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 Rzodkiew biała 80 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JEĆZ</u> , Sałata zielona 20 g Twarożek 50 g ( <u>MLE</u> , Jabłko 1 szt 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 Rzodkiew biała 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JEĆZ</u> , Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Twarożek 50 g ( <u>MLE</u> ,	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JEĆZ</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>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 Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Twarożek 50 g ( <u>MLE</u> ,
	II ŚN	Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> ,		
	Obiad	Jarzynowa z zacierką () 400 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Ziemniaki () 200 g Filet z kurczaka pieczony 100 g ( <u>GLU PSZ</u> , Sos pietruszkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g ( <u>JAJ</u> , <u>GOR</u> , Marchew z groszkiem (*) 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką () 400 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Ziemniaki () 200 g Filet z kurczaka pieczony 100 g ( <u>GLU PSZ</u> , Sos pietruszkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g ( <u>JAJ</u> , <u>GOR</u> , Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką () 400 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Ziemniaki () 200 g Filet z kurczaka pieczony 100 g ( <u>GLU PSZ</u> , Sos pietruszkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD		Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ,	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> , Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> , Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE</u> , Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> , 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 ( <u>GLU PSZ</u> , Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE</u> , Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> , 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 ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> , Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE</u> , Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> , Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Kanapka z szynką drobiową ( chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g) 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	
	E: 2152.22 kcal; B: 105.32 g; T: 58.31 g; Kw. tł. nasy.: 25.05 g; W: 316.14 g; W tym cukry: 71.34 g; Bł.: 36.76 g; Sól: 7.60 g;	E: 2323.32 kcal; B: 121.64 g; T: 69.44 g; Kw. tł. nasy.: 29.89 g; W: 320.68 g; W tym cukry: 53.16 g; Bł.: 42.49 g; Sól: 8.71 g;	E: 2144.15 kcal; B: 101.03 g; T: 54.06 g; Kw. tł. nasy.: 24.74 g; W: 326.47 g; W tym cukry: 73.91 g; Bł.: 34.41 g; Sól: 8.14 g;	

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2023-11-13 do dnia 2023-11-26 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH**

		KRK- KCR Podstawowa	KRK- KCR Cukrzycowa	KRK- KCR Łatwo strawna
2023-11-22 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> ) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Rukola 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> ) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Rukola 20 g Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> )	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> ) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Rukola 20 g Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> )
	II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt		
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z marchwi z olejem () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z marchwi z olejem () b/c 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD		Biszkopty b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</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> ) Paprykarz szczeciński 30 g ( <u>RYB, SOJ.</u> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <u>SOJ.</u> )	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Paprykarz szczeciński 30 g ( <u>RYB, SOJ.</u> ) Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Sałata zielona 20 g Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <u>SOJ.</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> ) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 30 g ( <u>RYB.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <u>SOJ.</u> )
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Kanapka z szynką drobiową ( chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
		E: 2400.27 kcal; B: 99.65 g; T: 78.16 g; Kw. tł. nasy.: 31.28 g; W: 339.06 g; W tym cukry: 82.96 g; Bł.: 35.19 g; Sól: 10.41 g;	E: 2377.21 kcal; B: 102.49 g; T: 70.75 g; Kw. tł. nasy.: 29.67 g; W: 349.45 g; W tym cukry: 42.99 g; Bł.: 39.98 g; Sól: 10.68 g;	E: 2491.04 kcal; B: 99.43 g; T: 69.99 g; Kw. tł. nasy.: 29.65 g; W: 380.90 g; W tym cukry: 85.65 g; Bł.: 38.00 g; Sól: 9.26 g;

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2023-11-13 do dnia 2023-11-26 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH**

		KRK- KCR Podstawowa	KRK- KCR Cukrzycowa	KRK- KCR Łatwo strawna
2023-11-23 czwartek	Śniadanie	Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> _) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> _) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE,</b> _) Twarożek 50 g ( <b>MLE,</b> _) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> _) Pomidor 80 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Gruszka 1szt. 150 g	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> _) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE,</b> _) Twarożek 50 g ( <b>MLE,</b> _) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> _) Pomidor 80 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Gruszka 1szt. 150 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> _) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE,</b> _) Twarożek 50 g ( <b>MLE,</b> _) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> _) Pomidor 80 g Banan 1szt. 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g
	II ŚN	Kefir 2% tł 200 ml ( <b>MLE,</b> _)		
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> _) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ,</b> _) Sos boloński z mięsa wp () 150 g ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> _) Surówka z rzepy białej i jabłka z olejem() 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> _) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ,</b> _) Sos boloński () -dieta 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> _) Surówka z rzepy białej i jabłka z olejem() 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> _) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ,</b> _) Sos boloński () -dieta 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> _) 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> _) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> _) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE,</b> _) Paszтет z fasoli () 40 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> _) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE,</b> _)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> _) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE,</b> _) Paszтет z fasoli () 40 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> _) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE,</b> _)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> _) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE,</b> _) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ,</b> _) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE,</b> _)
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Kanapka z szynką ( chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> _) Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
		E: 2431.90 kcal; B: 97.68 g; T: 82.81 g; Kw. tł. nasy.: 32.19 g; W: 332.82 g; W tym cukry: 80.81 g; Bł.: 36.88 g; Sól: 5.85 g;	E: 2547.00 kcal; B: 108.05 g; T: 88.22 g; Kw. tł. nasy.: 33.55 g; W: 343.53 g; W tym cukry: 69.54 g; Bł.: 45.90 g; Sól: 6.64 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;

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2023-11-13 do dnia 2023-11-26 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH**

		KRK- KCR Podstawowa	KRK- KCR Cukrzycowa	KRK- KCR Łatwo strawna
2023-11-24 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 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ, _</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 JEĆZ, _</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 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ, _</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 JEĆZ, _</u> ) Ziemniaki () 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, _</u> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Warzywa po grecku () 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL, _</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JEĆZ, _</u> ) Ziemniaki () 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, _</u> ) Sos szpinakowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, _</u> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 100 g Warzywa po grecku () (bez cukru) 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL, _</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JEĆZ, _</u> ) Ziemniaki () 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, _</u> ) Sos szpinakowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, _</u> ) Warzywa po grecku () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL, _</u> ) 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 30 g ( <u>JAJ, MLE, _</u> ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Twaróg półtłusty 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> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 30 g ( <u>JAJ, MLE, _</u> ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Twaróg półtłusty 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> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 30 g ( <u>JAJ, MLE, _</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE, _</u> )
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Kanapka z szynką drobiową ( chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, _</u> )	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
	E: 2542.55 kcal; B: 106.82 g; T: 87.22 g; Kw. tł. nasy.: 37.02 g; W: 346.64 g; W tym cukry: 86.12 g; Bł.: 35.54 g; Sól: 6.55 g;	E: 2395.41 kcal; B: 105.56 g; T: 75.02 g; Kw. tł. nasy.: 34.28 g; W: 342.06 g; W tym cukry: 55.43 g; Bł.: 40.81 g; Sól: 7.65 g;	E: 2396.48 kcal; B: 92.98 g; T: 61.64 g; Kw. tł. nasy.: 28.33 g; W: 379.17 g; W tym cukry: 101.31 g; Bł.: 33.20 g; Sól: 6.36 g;	

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2023-11-13 do dnia 2023-11-26 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH**

		KRK- KCR Podstawowa	KRK- KCR Cukrzycowa	KRK- KCR Łatwo strawna
2023-11-25 sobota	Śniadanie	Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE,</b> ) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane, wędz. parz w osłonce niejadanej) 70 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Ketchup 30 g ( <b>SEL,</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> ) Sałata zielona 20 g Serek naturalny Bieluch 50 g ( <b>MLE,</b> )	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> ) Sałata zielona 20 g Serek naturalny Bieluch 50 g ( <b>MLE,</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> ) Sałata zielona 20 g Serek naturalny Bieluch 50 g ( <b>MLE,</b> )
	II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt		
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kociolek meksykański z kurczakiem i fasolą 350 g ( <b>SEL,</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kociolek meksykański z kurczakiem i fasolą 350 g ( <b>SEL,</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa z warzywami () 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD		Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml ( <b>MLE,</b> )	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE,</b> ) Paszтет z blachy- drobiowo wieprzowy 40 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR,</b> ) Ogórek kiszony 80 g Roszponka 20 g Ser mozzarella kulki 50 g ( <b>MLE,</b> )	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE,</b> ) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <b>SOJ,</b> ) Ogórek kiszony 80 g Roszponka 20 g Ser mozzarella kulki 50 g ( <b>MLE,</b> )	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE,</b> ) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <b>SOJ,</b> ) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Ser mozzarella kulki 50 g ( <b>MLE,</b> )
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Kanapka z szynką ( chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> ) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
		E: 2309.34 kcal; B: 86.50 g; T: 85.38 g; Kw. tł. nasy.: 37.53 g; W: 305.10 g; W tym cukry: 65.99 g; Bł.: 33.66 g; Sól: 10.87 g;	E: 2312.54 kcal; B: 100.46 g; T: 75.55 g; Kw. tł. nasy.: 36.14 g; W: 319.25 g; W tym cukry: 53.70 g; Bł.: 39.59 g; Sól: 10.43 g;	E: 2178.17 kcal; B: 83.57 g; T: 58.94 g; Kw. tł. nasy.: 30.75 g; W: 339.64 g; W tym cukry: 79.78 g; Bł.: 28.72 g; Sól: 8.16 g;

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2023-11-13 do dnia 2023-11-26 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH**

		KRK- KCR Podstawowa	KRK- KCR Cukrzycowa	KRK- KCR Łatwo strawna
2023-11-26 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> ) Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 55 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Rzodkiew biała 80 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Salata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Mieszanka studencka 30 g ( <u>OZI, ORZ.</u> )	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Rzodkiew biała 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Salata zielona 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Salata zielona 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )
	II ŚN	Maślanka 150 ml ( <u>MLE.</u> )		
	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 () 100 g ( <u>SEL.</u> ) Szpinaż gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</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 () 100 g ( <u>SEL.</u> ) Szpinaż gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</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> ) Szpinaż 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 na słodko 80 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 20 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</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> ) Twarożek 80 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 20 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</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> ) Twarożek na słodko 80 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 20 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> )
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Kanapka z szynką ( chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
		E: 2522.32 kcal; B: 112.15 g; T: 81.25 g; Kw. tł. nasy.: 28.09 g; W: 352.00 g; W tym cukry: 92.26 g; Bł.: 36.75 g; Sól: 7.78 g;	E: 2388.78 kcal; B: 130.11 g; T: 64.78 g; Kw. tł. nasy.: 30.61 g; W: 338.87 g; W tym cukry: 64.14 g; Bł.: 42.38 g; Sól: 8.66 g;	E: 2228.48 kcal; B: 114.47 g; T: 56.96 g; Kw. tł. nasy.: 27.45 g; W: 325.74 g; W tym cukry: 86.85 g; Bł.: 29.63 g; Sól: 7.78 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,