

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2023-11-27 do dnia 2023-12-10 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH**

		KRK- KCR Podstawowa	KRK- KCR Cukrzycowa	KRK- KCR Łatwo strawna
2023-11-27 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, _</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, _</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, _</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ, _</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE, _</u> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE, _</u> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, _</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, _</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ, _</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE, _</u> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE, _</u> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, _</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, _</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE, _</u> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE, _</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, _</u> )
	II ŚN	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt ( <u>MLE, _</u> )	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE, _</u> )	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt ( <u>MLE, _</u> )
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, _</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ, _</u> ) Twaróg półtusty 80 g ( <u>MLE, _</u> ) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, _</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ, _</u> ) Twaróg półtusty 80 g ( <u>MLE, _</u> ) Mus z jabłek () b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ, _</u> ) Twaróg półtusty 80 g ( <u>MLE, _</u> ) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD		Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE, _</u> )	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ, _</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE, _</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ, _</u> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 15 g Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ, _</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE, _</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ, _</u> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 15 g Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE, _</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ, _</u> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 15 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		
		E: 2349.34 kcal; B: 101.04 g; T: 64.20 g; Kw. tł. nasy.: 29.55 g; W: 350.74 g; W tym cukry: 74.16 g; Bł.: 35.64 g; Sól: 6.28 g;	E: 2080.56 kcal; B: 97.53 g; T: 60.73 g; Kw. tł. nasy.: 26.91 g; W: 295.47 g; W tym cukry: 28.49 g; Bł.: 35.69 g; Sól: 5.65 g;	E: 2318.89 kcal; B: 92.27 g; T: 60.09 g; Kw. tł. nasy.: 29.47 g; W: 359.07 g; W tym cukry: 74.43 g; Bł.: 24.36 g; Sól: 5.67 g;

		KRK- KCR Podstawowa	KRK- KCR Cukrzycowa	KRK- KCR Łatwo strawna
2023-11-28 wtorek	Śniadanie	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> ) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Pomidor 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Pomidor 80 g
	II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt		
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Bitka z szynki wieprzowej 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos meksykański 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Cwikła z chrzanem () 100 g ( <u>MLE, SO2.</u> ) Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Bitka z szynki wieprzowej 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Cwikła z chrzanem () 100 g ( <u>MLE, SO2.</u> ) Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Bitka z szynki wieprzowej 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD		Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Połudwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt ( <u>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> ) Połudwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt ( <u>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> ) Połudwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		
		E: 2373.88 kcal; B: 106.57 g; T: 74.73 g; Kw. tł. nasy.: 37.97 g; W: 330.72 g; W tym cukry: 82.25 g; Bł.: 37.12 g; Sól: 7.68 g;	E: 2289.59 kcal; B: 107.76 g; T: 74.70 g; Kw. tł. nasy.: 37.93 g; W: 310.13 g; W tym cukry: 68.21 g; Bł.: 38.28 g; Sól: 7.12 g;	E: 2423.80 kcal; B: 101.41 g; T: 80.78 g; Kw. tł. nasy.: 38.54 g; W: 332.46 g; W tym cukry: 74.10 g; Bł.: 32.21 g; Sól: 7.86 g;

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2023-11-27 do dnia 2023-12-10 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH**

		KRK- KCR Podstawowa	KRK- KCR Cukrzycowa	KRK- KCR Łatwo strawna
2023-11-29 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Serek naturalny Bieluch 50 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 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> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Serek naturalny Bieluch 50 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u> ) Pomidor 80 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Serek naturalny Bieluch 50 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt		
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki () 200 g Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pietruszkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Surówka z marchwi i chrzanu () 100 g ( <u>MLE, S02.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Surówka z selera i jabłka () 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> )	Pieczarkowa z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki () 200 g Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pietruszkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Surówka z marchwi i chrzanu b/c () 100 g ( <u>MLE, S02.</u> ) Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki () 200 g Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pietruszkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g 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> ) Paprykarz szczeciński 30 g ( <u>RYB, SOJ.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Ogórek kiszony 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> ) Paprykarz szczeciński 30 g ( <u>RYB, SOJ.</u> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 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> ) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny (). 30 g ( <u>RYB.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		
		E: 2215.03 kcal; B: 95.32 g; T: 67.40 g; Kw. tł. nasy.: 30.34 g; W: 323.32 g; W tym cukry: 83.25 g; Bł.: 34.34 g; Sól: 9.58 g;	E: 2048.11 kcal; B: 93.63 g; T: 65.73 g; Kw. tł. nasy.: 29.17 g; W: 288.97 g; W tym cukry: 55.79 g; Bł.: 36.92 g; Sól: 9.45 g;	E: 2275.82 kcal; B: 92.43 g; T: 66.60 g; Kw. tł. nasy.: 28.99 g; W: 342.76 g; W tym cukry: 87.11 g; Bł.: 32.21 g; Sól: 8.82 g;

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2023-11-27 do dnia 2023-12-10 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH**

	KRK- KCR Podstawowa	KRK- KCR Cukrzycowa	KRK- KCR Łatwo strawna	
2023-11-30 czwartek	Śniadanie	Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bulka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE,</u> ) Ser topiony 30 g ( <u>MLE,</u> ) Papryka świeża 80 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</u> ) Sałata zielona 20 g Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g	Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE,</u> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 40 g ( <u>MLE,</u> ) Papryka świeża 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</u> ) Sałata zielona 20 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> ) Bulka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> )	Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE,</u> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</u> ) Sałata zielona 20 g Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bulka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> )
		II ŚN	Banan 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt
2023-11-30 czwartek	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 440 g ( <u>SEL, GLU JEĆZ,</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 440 g ( <u>SEL, GLU JEĆZ,</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 440 g ( <u>SEL, GLU JEĆZ,</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
		PD		Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )
2023-11-30 czwartek	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> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Sałatka jarzynowa () 80 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Sałata zielona 20 g Pasta z twarogu z koperkiem 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> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Sałatka jarzynowa () 80 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Sałata zielona 20 g Pasta z twarogu z koperkiem 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> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Pasta z twarogu z koperkiem 50 g ( <u>MLE,</u> ) Sałatka jarzynowa - dieta () 80 g ( <u>MLE, SEL,</u> ) Sałata zielona 20 g
		PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
	E: 2396.33 kcal; B: 95.17 g; T: 74.78 g; Kw. tł. nasy.: 33.64 g; W: 352.44 g; W tym cukry: 96.81 g; Bł.: 39.34 g; Sól: 7.29 g;	E: 2248.02 kcal; B: 105.50 g; T: 71.19 g; Kw. tł. nasy.: 29.73 g; W: 314.48 g; W tym cukry: 53.23 g; Bł.: 41.26 g; Sól: 6.88 g;	E: 2382.97 kcal; B: 97.01 g; T: 62.15 g; Kw. tł. nasy.: 27.56 g; W: 372.74 g; W tym cukry: 92.60 g; Bł.: 34.67 g; Sól: 7.34 g;	

		KRK- KCR Podstawowa	KRK- KCR Cukrzycowa	KRK- KCR Łatwo strawna
2023-12-01 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, 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> ) Dżem 40 g Twarożek 50 g ( <u>MLE, _</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, _</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 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> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE, _</u> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, _</u> ) Sałata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, _</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE, _</u> ) Dżem 40 g Twarożek 50 g ( <u>MLE, _</u> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, _</u> ) Sałata zielona 20 g
	II ŚN	Banan 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt	Banan 1szt. 1 szt
	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, _</u> ) Ziemniaki () 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, _</u> ) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <u>SEL, _</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, _</u> ) Ziemniaki () 200 g Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB, _</u> ) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <u>SEL, _</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, _</u> ) Ziemniaki () 200 g Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB, _</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <u>SEL, _</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 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 50 g ( <u>JAJ, MLE, _</u> ) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <u>SOJ, _</u> ) 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> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g ( <u>JAJ, MLE, _</u> ) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <u>SOJ, _</u> ) 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, GLU ŻYT, _</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE, _</u> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g ( <u>JAJ, MLE, _</u> ) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <u>SOJ, _</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			
	E: 2507.30 kcal; B: 98.42 g; T: 74.24 g; Kw. tł. nasy.: 29.07 g; W: 373.79 g; W tym cukry: 126.19 g; Bł.: 37.47 g; Sól: 6.47 g;	E: 2105.74 kcal; B: 105.27 g; T: 66.70 g; Kw. tł. nasy.: 32.88 g; W: 285.27 g; W tym cukry: 48.48 g; Bł.: 38.90 g; Sól: 6.95 g;	E: 2430.03 kcal; B: 99.66 g; T: 63.15 g; Kw. tł. nasy.: 28.45 g; W: 377.86 g; W tym cukry: 124.73 g; Bł.: 35.72 g; Sól: 7.40 g;	

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2023-11-27 do dnia 2023-12-10 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH**

		KRK- KCR Podstawowa	KRK- KCR Cukrzycowa	KRK- KCR Łatwo strawna
2023-12-02 sobota	Śniadanie	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> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE, .</b> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, .</b> ) Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 100 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 b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, .</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> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, .</b> ) Sałata zielona 20 g Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE, .</b> )
	II ŚN	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		
	Obiad	Koperkowa z ryżem () 400 ml ( <b>MLE, SEL, .</b> ) Ziemniaki () 200 g Bigos 300 g ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR, .</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 400 ml ( <b>MLE, SEL, .</b> ) Ziemniaki () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ, .</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 400 ml ( <b>MLE, SEL, .</b> ) Ziemniaki () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ, .</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD		Budyń o smaku śmietankowym 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 soczewicy () 40 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, .</b> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata 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> ) Paszтет z soczewicy () 40 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, .</b> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata 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> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ, .</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Twarożek 50 g ( <b>MLE, .</b> )
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		
		E: 2201.57 kcal; B: 81.33 g; T: 81.87 g; Kw. tł. nasy.: 34.46 g; W: 298.70 g; W tym cukry: 66.04 g; Bł.: 29.99 g; Sól: 10.89 g;	E: 2116.86 kcal; B: 101.62 g; T: 68.13 g; Kw. tł. nasy.: 30.22 g; W: 291.14 g; W tym cukry: 58.09 g; Bł.: 35.02 g; Sól: 7.96 g;	E: 2045.14 kcal; B: 90.40 g; T: 59.28 g; Kw. tł. nasy.: 27.76 g; W: 300.91 g; W tym cukry: 72.97 g; Bł.: 27.33 g; Sól: 8.08 g;

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2023-11-27 do dnia 2023-12-10 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH**

		KRK- KCR Podstawowa	KRK- KCR Cukrzycowa	KRK- KCR Łatwo strawna
2023-12-03 niedziela	Śniadanie	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> ) Ser żółty 40 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</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> ) Ser żółty 40 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</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 dżemem brzoskwiniowym 50 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Sałata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )
	II ŚN	Maślanka 150 ml ( <b>MLE.</b> )		
	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 z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/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 Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) 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 Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD		Kisiel o smaku wiśniowym b/c 150 ml	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 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 Pomidor 80 g Sałata 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> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Twarożek 50 g ( <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> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Twarożek 50 g ( <b>MLE.</b> )
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		
		E: 2447.52 kcal; B: 118.93 g; T: 91.32 g; Kw. tł. nasy.: 38.86 g; W: 302.48 g; W tym cukry: 66.91 g; Bł.: 28.48 g; Sól: 7.13 g;	E: 2253.36 kcal; B: 117.47 g; T: 82.92 g; Kw. tł. nasy.: 38.86 g; W: 273.28 g; W tym cukry: 54.51 g; Bł.: 30.90 g; Sól: 6.77 g;	E: 2244.60 kcal; B: 107.38 g; T: 70.92 g; Kw. tł. nasy.: 31.64 g; W: 303.46 g; W tym cukry: 66.26 g; Bł.: 25.00 g; Sól: 6.74 g;

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2023-11-27 do dnia 2023-12-10 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH**

		KRK- KCR Podstawowa	KRK- KCR Cukrzycowa	KRK- KCR Łatwo strawna
2023-12-04 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Pomidor 80 g Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <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> ) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Pomidor 80 g Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <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 pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Pomidor 80 g Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )
	II ŚN	Biszkopty b/m 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u> )	Biszkopty b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )	Biszkopty b/m 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u> )
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () b/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD		Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml ( <u>MLE.</u> )	
	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> ) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Południca premium- wędlna dr. średnio rozd. 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> ) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Południca premium- wędlna 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> ) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Południca premium- wędlna dr. średnio rozd. 40 g ( <u>SOJ.</u> )
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		
		E: 2368.32 kcal; B: 93.64 g; T: 60.88 g; Kw. tł. nasy.: 27.20 g; W: 372.93 g; W tym cukry: 68.44 g; Bł.: 34.05 g; Sól: 5.05 g;	E: 2144.84 kcal; B: 89.67 g; T: 56.61 g; Kw. tł. nasy.: 26.29 g; W: 330.54 g; W tym cukry: 39.46 g; Bł.: 34.26 g; Sól: 4.78 g;	E: 2298.76 kcal; B: 83.53 g; T: 57.51 g; Kw. tł. nasy.: 27.22 g; W: 367.87 g; W tym cukry: 70.11 g; Bł.: 23.98 g; Sól: 5.44 g;



<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2023-11-27 do dnia 2023-12-10 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH**

		KRK- KCR Podstawowa	KRK- KCR Cukrzycowa	KRK- KCR Łatwo strawna
2023-12-05 wtorek	Śniadanie	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> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Pomidor 80 g Twarożek 50 g ( <b>MLE.</b> )	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Pomidor 80 g Twarożek 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> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Pomidor 80 g Twarożek 50 g ( <b>MLE.</b> )
	II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt		
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Gulasz wołowy 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z rzepy białej i jabłka () 100 g ( <b>MLE.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Gulasz wołowy - dieta 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z rzepy białej i jabłka () 100 g ( <b>MLE.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Gulasz wołowy - dieta 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> ) Pasta z makreli wędzonej* i warzyw () 50 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Ogórek kiszony 90 g Roszponka 10 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* i warzyw () 50 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Ogórek kiszony 90 g Roszponka 10 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. () 50 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ.</b> )
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		
		E: 2162.63 kcal; B: 95.70 g; T: 66.02 g; Kw. tł. nasy.: 28.09 g; W: 313.25 g; W tym cukry: 71.21 g; Bł.: 37.42 g; Sól: 9.56 g;	E: 2032.47 kcal; B: 97.25 g; T: 58.14 g; Kw. tł. nasy.: 26.20 g; W: 298.11 g; W tym cukry: 58.22 g; Bł.: 39.04 g; Sól: 8.48 g;	E: 2133.12 kcal; B: 92.15 g; T: 58.18 g; Kw. tł. nasy.: 25.10 g; W: 326.49 g; W tym cukry: 75.82 g; Bł.: 36.38 g; Sól: 7.97 g;

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2023-11-27 do dnia 2023-12-10 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH**

		KRK- KCR Podstawowa	KRK- KCR Cukrzycowa	KRK- KCR Łatwo strawna
2023-12-06 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek na słodko 50 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g	Ryż na mleku 300 ml ( <u>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> ) Twarożek na słodko 50 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g
	II ŚN	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )		
	Obiad	Grysikowa () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki () 200 g Kotlet drobiowy panierowany z udźca 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sałatka szwedzka () 100 g ( <u>GOR</u> ) Dynia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Sos bazyliowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Sałatka szwedzka () 100 g ( <u>GOR</u> ) Dynia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Sos bazyliowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Dynia duszona z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) 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> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE</u> ) Galaretk drobiowa z udźca kurczaka. () 50 g ( <u>SEL</u> ) Papryka świeża 80 g Twaróg półtusty 50 g ( <u>MLE</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> ) Galaretk drobiowa z udźca kurczaka. () 50 g ( <u>SEL</u> ) Papryka świeża 80 g Twaróg półtusty 50 g ( <u>MLE</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> ) Galaretk drobiowa z udźca kurczaka. () 50 g ( <u>SEL</u> ) Pomidor 80 g Twaróg półtusty 50 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 20 g
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		
		E: 2383.70 kcal; B: 102.00 g; T: 72.80 g; Kw. tł. nasy.: 31.13 g; W: 341.01 g; W tym cukry: 89.79 g; Bł.: 30.79 g; Sól: 8.78 g;	E: 2063.21 kcal; B: 108.19 g; T: 67.01 g; Kw. tł. nasy.: 31.29 g; W: 269.87 g; W tym cukry: 54.16 g; Bł.: 31.96 g; Sól: 8.51 g;	E: 2420.01 kcal; B: 112.10 g; T: 72.72 g; Kw. tł. nasy.: 34.47 g; W: 335.95 g; W tym cukry: 85.93 g; Bł.: 24.33 g; Sól: 8.30 g;

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2023-11-27 do dnia 2023-12-10 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH**

		KRK- KCR Podstawowa	KRK- KCR Cukrzycowa	KRK- KCR Łatwo strawna
2023-12-07 czwartek	Śniadanie	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 sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g
	II ŚN	Gruszka 1szt. 150 g		Banan 1szt. 1 szt
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatki 440 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatki 440 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD		Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <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 ciecierzycy () 40 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Pomidor 90 g Pasta z twarogu z koperkiem 50 g ( <b>MLE.</b> ) Rukola 10 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> ) Paszтет z ciecierzycy () 40 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Pomidor 90 g Pasta z twarogu z koperkiem 50 g ( <b>MLE.</b> ) Rukola 10 g	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- wędlna dr. średnio rozd. 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 90 g Pasta z twarogu z koperkiem 50 g ( <b>MLE.</b> ) Rukola 10 g
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		
		E: 2413.05 kcal; B: 91.35 g; T: 82.11 g; Kw. tł. nasy.: 31.52 g; W: 341.11 g; W tym cukry: 74.18 g; Bł.: 33.19 g; Sól: 6.84 g;	E: 2373.29 kcal; B: 100.35 g; T: 85.41 g; Kw. tł. nasy.: 33.31 g; W: 316.17 g; W tym cukry: 55.34 g; Bł.: 35.59 g; Sól: 6.68 g;	E: 2308.06 kcal; B: 89.61 g; T: 61.43 g; Kw. tł. nasy.: 26.21 g; W: 359.80 g; W tym cukry: 96.45 g; Bł.: 30.92 g; Sól: 7.41 g;

		KRK- KCR Podstawowa	KRK- KCR Cukrzycowa	KRK- KCR Łatwo strawna
2023-12-08, 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 50 g ( <u>GLU PSZ, _</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE, _</u> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE, _</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, _</u> ) Sałata zielona 20 g	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, _</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ, _</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE, _</u> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE, _</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, _</u> ) Sałata zielona 20 g	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> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, _</u> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE, _</u> ) Sałata zielona 20 g
	II-ŚN	Maślanka 150 ml ( <u>MLE, _</u> )		
	Obiad	Kalafiiorowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE, SEL, _</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	Kalafiiorowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE, SEL, _</u> ) Ziemniaki () 200 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, _</u> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, _</u> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Warzywa po grecku () 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL, _</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml ( <u>MLE, SEL, _</u> ) Ziemniaki () 200 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, _</u> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, _</u> ) Warzywa po grecku () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL, _</u> ) 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> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g ( <u>JAJ, MLE, _</u> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 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 koperkiem -dieta 50 g ( <u>JAJ, MLE, _</u> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 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 koperkiem -dieta 50 g ( <u>JAJ, MLE, _</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		
	E: 2464.54 kcal; B: 109.11 g; T: 78.00 g; Kw. tł. nasy.: 28.05 g; W: 344.93 g; W tym cukry: 85.37 g; Bł.: 33.60 g; Sól: 8.58 g;	E: 2089.59 kcal; B: 96.54 g; T: 61.29 g; Kw. tł. nasy.: 24.16 g; W: 303.01 g; W tym cukry: 61.67 g; Bł.: 34.33 g; Sól: 8.41 g;	E: 2448.65 kcal; B: 104.94 g; T: 64.46 g; Kw. tł. nasy.: 27.33 g; W: 374.35 g; W tym cukry: 90.38 g; Bł.: 31.20 g; Sól: 7.81 g;	

		KRK- KCR Podstawowa	KRK- KCR Cukrzycowa	KRK- KCR Łatwo strawna
2023-12-09 sobota	Śniadanie	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> ) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Ser mozzarella kulki 50 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g	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> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Ser mozzarella kulki 50 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g	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> ) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Ser mozzarella kulki 50 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g
	II ŚN	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Gulasz z żołądków drobiowych() 150 g ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g ( <b>JAJ, GOR.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Potrawka drobiowa () 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g ( <b>JAJ, GOR.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Potrawka drobiowa () 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD		Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <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> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Sałatka z ryżu i brokułów 80 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałata 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> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Sałatka z ryżu i brokułów 80 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałata zielona 20 g	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 Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 80 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Sałata zielona 20 g
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		
		E: 2290.80 kcal; B: 83.92 g; T: 82.78 g; Kw. tł. nasy.: 34.68 g; W: 313.84 g; W tym cukry: 72.17 g; Bł.: 32.27 g; Sól: 10.68 g;	E: 2122.72 kcal; B: 88.38 g; T: 76.21 g; Kw. tł. nasy.: 32.30 g; W: 285.78 g; W tym cukry: 52.93 g; Bł.: 35.23 g; Sól: 9.14 g;	E: 2181.82 kcal; B: 77.17 g; T: 64.44 g; Kw. tł. nasy.: 30.05 g; W: 335.16 g; W tym cukry: 71.73 g; Bł.: 30.53 g; Sól: 9.06 g;

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2023-11-27 do dnia 2023-12-10 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH**

		KRK- KCR Podstawowa	KRK- KCR Cukrzycowa	KRK- KCR Łatwo strawna
2023-12-10 niedziela	Śniadanie	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> ) Ser żółty 40 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Sałata zielona 20 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ.</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> ) Ser żółty 40 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Sałata zielona 20 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 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> ) Twarożek 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Sałata zielona 20 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ.</b> )
	II ŚN	Mandarynka 150 g		
	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki () 200 g Kotlet schabowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki () 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki () 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD		Kanapka z twarogiem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twarożek 25g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, 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> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Rukola 10 g Pomidor 90 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> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Rukola 10 g Pomidor 90 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> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Rukola 10 g Pomidor 90 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		
		E: 2425.42 kcal; B: 102.57 g; T: 85.60 g; Kw. tł. nasy.: 33.05 g; W: 325.72 g; W tym cukry: 68.45 g; Bł.: 29.67 g; Sól: 7.94 g;	E: 2219.01 kcal; B: 120.74 g; T: 69.79 g; Kw. tł. nasy.: 35.06 g; W: 292.92 g; W tym cukry: 44.39 g; Bł.: 34.31 g; Sól: 8.27 g;	E: 2048.15 kcal; B: 104.15 g; T: 50.93 g; Kw. tł. nasy.: 26.12 g; W: 299.98 g; W tym cukry: 62.80 g; Bł.: 22.96 g; Sól: 7.49 g;

<nazwa jednostki>

<ulica>, <kod>

### **Oznaczenia alergenów:**

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

### **Oznaczenia wskaźników odż.:**

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