

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2023-10-30 do dnia 2023-11-12 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH**

		KRK- KCR Podstawowa	KRK- KCR Cukrzycowa	KRK- KCR Łatwo strawna
2023-10-30 poniedziałek	Śniadanie	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, _</u>) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ, _</u>) 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>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 55 g Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ, _</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE, _</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 55 g Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, _</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE, _</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 55 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ, _</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 250 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Twaróg półtłusty 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 250 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Twaróg półtłusty 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 250 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Twaróg półtłusty 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	Kanapka z szynką (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, _</u>) Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
	E: 2407.59 kcal; B: 96.82 g; T: 61.81 g; Kw. tł. nasy.: 13.19 g; W: 373.01 g; W tym cukry: 73.12 g; Bł.: 36.00 g; Sól: 8.63 g;	E: 2266.21 kcal; B: 101.28 g; T: 63.64 g; Kw. tł. nasy.: 12.07 g; W: 332.04 g; W tym cukry: 27.83 g; Bł.: 40.01 g; Sól: 8.76 g;	E: 2314.04 kcal; B: 87.34 g; T: 56.79 g; Kw. tł. nasy.: 12.89 g; W: 371.09 g; W tym cukry: 74.32 g; Bł.: 25.49 g; Sól: 7.36 g;	

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2023-10-30 do dnia 2023-11-12 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH**

		KRK- KCR Podstawowa	KRK- KCR Cukrzycowa	KRK- KCR Łatwo strawna
2023-10-31 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) 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 twarogu z koperkiem 30 g (<u>MLE</u>) Szynka soltysa 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 30 g (<u>MLE</u>) Szynka soltysa 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	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) 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 30 g (<u>MLE</u>) Szynka soltysa 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 250 g (<u>GLU JĘCZ</u>) Bitka z szynki wieprzowej 70 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 250 g (<u>GLU JĘCZ</u>) Bitka z szynki wieprzowej 70 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 250 g (<u>GLU JĘCZ</u>) Bitka z szynki wieprzowej 70 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 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE</u>) Połudwica premium- wędlna 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- wędlna 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- wędlna 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	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	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
	E: 2577.38 kcal; B: 106.26 g; T: 75.15 g; Kw. tł. nasy.: 22.50 g; W: 381.23 g; W tym cukry: 93.68 g; Bł.: 38.04 g; Sól: 8.03 g;	E: 2433.59 kcal; B: 104.16 g; T: 74.87 g; Kw. tł. nasy.: 20.89 g; W: 351.79 g; W tym cukry: 67.65 g; Bł.: 42.80 g; Sól: 8.30 g;	E: 2616.10 kcal; B: 102.17 g; T: 81.33 g; Kw. tł. nasy.: 23.07 g; W: 379.46 g; W tym cukry: 85.65 g; Bł.: 34.09 g; Sól: 8.05 g;	

		KRK- KCR Podstawowa	KRK- KCR Cukrzycowa	KRK- KCR Łatwo strawna
2023-11-01 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</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 30 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 30 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	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</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 30 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	II ŚN	Jablko 1 szt 1 szt		
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki () 250 g Pulpet drobiowy 80 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, SO2</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 () 250 g Pulpet drobiowy 80 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, SO2</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 () 250 g Pulpet drobiowy 80 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	Kanapka z szynką (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: 2214.30 kcal; B: 89.83 g; T: 63.68 g; Kw. tł. nasy.: 11.99 g; W: 336.39 g; W tym cukry: 82.48 g; Bł.: 33.04 g; Sól: 9.61 g;	E: 2222.48 kcal; B: 96.18 g; T: 66.47 g; Kw. tł. nasy.: 12.15 g; W: 330.75 g; W tym cukry: 56.00 g; Bł.: 41.44 g; Sól: 10.77 g;	E: 2257.59 kcal; B: 87.15 g; T: 61.94 g; Kw. tł. nasy.: 10.38 g; W: 354.59 g; W tym cukry: 87.08 g; Bł.: 33.31 g; Sól: 8.85 g;

		KRK- KCR Podstawowa	KRK- KCR Cukrzycowa	KRK- KCR Łatwo strawna
2023-11-02 czwartek	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) 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>) Ser topiony 30 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) 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 JĘCZ.</u>) Sałata zielona 20 g Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sałata zielona 20 g Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g
	II ŚN	Banan 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt	Banan 1szt. 1 szt
	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 JĘCZ.</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 JĘCZ.</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 JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<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 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 30 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 30 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 30 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	Kanapka z szynką drobiową (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g) 0,5 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
		E: 2632.96 kcal; B: 102.41 g; T: 80.64 g; Kw. tł. nasy.: 19.31 g; W: 391.22 g; W tym cukry: 107.04 g; Bł.: 39.89 g; Sól: 8.06 g;	E: 2286.08 kcal; B: 99.90 g; T: 70.59 g; Kw. tł. nasy.: 11.13 g; W: 333.24 g; W tym cukry: 59.51 g; Bł.: 45.47 g; Sól: 7.25 g;	E: 2535.70 kcal; B: 100.88 g; T: 66.70 g; Kw. tł. nasy.: 13.02 g; W: 398.71 g; W tym cukry: 104.18 g; Bł.: 36.90 g; Sól: 7.47 g;

		KRK- KCR Podstawowa	KRK- KCR Cukrzycowa	KRK- KCR Łatwo strawna
2023-11-03 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, _</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE, _</u>) Dżem 40 g Twarożek 30 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 30 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 30 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 () 250 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 () 250 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 () 250 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	
	Kolejacja	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>) 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 30 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 30 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	Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, _</u>) Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
		E: 2532.69 kcal; B: 93.59 g; T: 72.38 g; Kw. tł. nasy.: 11.05 g; W: 388.67 g; W tym cukry: 124.55 g; Bł.: 36.22 g; Sól: 6.48 g;	E: 2310.43 kcal; B: 108.60 g; T: 69.46 g; Kw. tł. nasy.: 17.54 g; W: 329.46 g; W tym cukry: 48.22 g; Bł.: 43.65 g; Sól: 8.23 g;	E: 2437.92 kcal; B: 95.03 g; T: 60.34 g; Kw. tł. nasy.: 10.18 g; W: 391.49 g; W tym cukry: 123.84 g; Bł.: 36.87 g; Sól: 7.41 g;

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2023-10-30 do dnia 2023-11-12 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH**

		KRK- KCR Podstawowa	KRK- KCR Cukrzycowa	KRK- KCR Łatwo strawna
2023-11-04 sobota	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane, wędz. parz w osłonce niejadalnej) 70 g (GLU PSZ.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sałata zielona 20 g Twaróg półtłusty 30 g (MLE.)	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sałata zielona 20 g Twaróg półtłusty 30 g (MLE.)
	II ŚN	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		
	Obiad	Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki () 250 g Bigos 300 g (GLU PSZ, SEL, GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki () 250 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) 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 (MLE, SEL.) Ziemniaki () 250 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) 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 (MLE.)	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Pasztet z soczewicy () 40 g (GLU PSZ, JAJ.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Serek homo. naturalny 30 g (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Pasztet z soczewicy () 40 g (GLU PSZ, JAJ.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Serek homo. naturalny 30 g (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Serek homo. naturalny 30 g (MLE.)
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Kanapka z szynką (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
		E: 2430.37 kcal; B: 84.62 g; T: 85.41 g; Kw. tł. nasy.: 18.68 g; W: 345.83 g; W tym cukry: 76.06 g; Bł.: 32.40 g; Sól: 11.81 g;	E: 2313.77 kcal; B: 103.17 g; T: 71.37 g; Kw. tł. nasy.: 12.85 g; W: 334.20 g; W tym cukry: 55.98 g; Bł.: 39.60 g; Sól: 9.35 g;	E: 2262.74 kcal; B: 94.78 g; T: 62.94 g; Kw. tł. nasy.: 11.98 g; W: 344.51 g; W tym cukry: 83.11 g; Bł.: 30.70 g; Sól: 8.84 g;

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2023-10-30 do dnia 2023-11-12 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH**

		KRK- KCR Podstawowa	KRK- KCR Cukrzycowa	KRK- KCR Łatwo strawna
2023-11-05 niedziela	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>JAJ</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , Chleb Graham 30 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE</u> , Ser żółty 40 g (<u>MLE</u> , Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ</u> , Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> ,	Chleb Graham 100 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE</u> , Ser żółty 40 g (<u>MLE</u> , Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ</u> , Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> ,	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE</u> , Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiowym 40 g (<u>MLE</u> , Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ</u> , Sałata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> ,
	II ŚN	Maślanka 150 ml (<u>MLE</u> ,)		
	Obiad	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> , Ziemniaki () 250 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 (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> , Ziemniaki () 250 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 130 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> , Ziemniaki () 250 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 130 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , 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 70 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , Chleb Graham 30 g (<u>GLU</u> , <u>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 Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Twarożek 30 g (<u>MLE</u> ,)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU</u> , <u>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 Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Twarożek 30 g (<u>MLE</u> ,)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>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 Twarożek 30 g (<u>MLE</u> ,)
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Kanapka z szynką drobiową (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g) 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
		E: 2567.63 kcal; B: 122.19 g; T: 86.97 g; Kw. tł. nasy.: 24.27 g; W: 336.32 g; W tym cukry: 78.39 g; Bł.: 29.26 g; Sól: 7.70 g;	E: 2485.01 kcal; B: 123.41 g; T: 87.57 g; Kw. tł. nasy.: 22.83 g; W: 317.33 g; W tym cukry: 54.07 g; Bł.: 35.48 g; Sól: 8.18 g;	E: 2480.03 kcal; B: 114.92 g; T: 75.11 g; Kw. tł. nasy.: 16.88 g; W: 345.88 g; W tym cukry: 77.61 g; Bł.: 26.74 g; Sól: 7.14 g;

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2023-10-30 do dnia 2023-11-12 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH**

		KRK- KCR Podstawowa	KRK- KCR Cukrzycowa	KRK- KCR Łatwo strawna
2023-11-06 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Pomidor 80 g Serek homo. naturalny 30 g (MLE.)	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Pomidor 80 g Serek homo. naturalny 30 g (MLE.)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Pomidor 80 g Serek homo. naturalny 30 g (MLE.)
	II ŚN	Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.)	Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ.)	Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.)
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 250 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 250 g Mus z jabłek () b/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 250 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD		Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (MLE.)	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Połudwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Połudwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Połudwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.)
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Kanapka z szynką (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
	E: 2358.11 kcal; B: 86.50 g; T: 59.26 g; Kw. tł. nasy.: 10.66 g; W: 379.30 g; W tym cukry: 66.73 g; Bł.: 30.50 g; Sól: 5.78 g;	E: 2349.73 kcal; B: 92.87 g; T: 59.83 g; Kw. tł. nasy.: 11.14 g; W: 373.36 g; W tym cukry: 38.85 g; Bł.: 38.15 g; Sól: 6.96 g;	E: 2311.05 kcal; B: 78.89 g; T: 55.32 g; Kw. tł. nasy.: 10.49 g; W: 380.73 g; W tym cukry: 69.27 g; Bł.: 24.45 g; Sól: 6.34 g;	

		KRK- KCR Podstawowa	KRK- KCR Cukrzycowa	KRK- KCR Łatwo strawna
2023-11-07 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE, _) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ, _) Masło 83% tł. 15 g (MLE, _) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, _) Pomidor 80 g Twarożek 30 g (MLE, _)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ, _) Masło 83% tł. 15 g (MLE, _) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, _) Pomidor 80 g Twarożek 30 g (MLE, _)	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE, _) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _) Masło 83% tł. 15 g (MLE, _) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, _) Pomidor 80 g Twarożek 30 g (MLE, _)
	II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt		
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR, _) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (GLU JĘCZ, _) Gulasz wołowy 150 g (GLU PSZ, _) Surówka z rzepy białej i jabłka () 100 g (MLE, _) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, _) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (GLU JĘCZ, _) Gulasz wołowy - dieta 150 g (GLU PSZ, _) Surówka z rzepy białej i jabłka () 100 g (MLE, _) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, _) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (GLU JĘCZ, _) Gulasz wołowy - dieta 150 g (GLU PSZ, _) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD		Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ, _) Masło 83% tł. 15 g (MLE, _) Pasta z makreli wędzonej* i warzyw () 30 g (RYB, SEL, _) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ, _)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ, _) Masło 83% tł. 15 g (MLE, _) Pasta z makreli wędzonej* i warzyw () 30 g (RYB, SEL, _) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ, _)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _) Masło 83% tł. 15 g (MLE, _) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 30 g (RYB, SEL, _) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ, _)
	PN	Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOLOVO Siła&Moc 1 szt	Kanapka z szynką drobiową (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, _) Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOLOVO Siła&Moc 1 szt	Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOLOVO Siła&Moc 1 szt
		E: 2505.15 kcal; B: 102.65 g; T: 69.81 g; Kw. tł. nasy.: 13.46 g; W: 382.79 g; W tym cukry: 82.28 g; Bł.: 38.84 g; Sól: 10.02 g;	E: 2336.89 kcal; B: 101.84 g; T: 62.06 g; Kw. tł. nasy.: 10.09 g; W: 362.46 g; W tym cukry: 57.26 g; Bł.: 44.24 g; Sól: 9.78 g;	E: 2461.91 kcal; B: 99.98 g; T: 62.01 g; Kw. tł. nasy.: 10.47 g; W: 392.25 g; W tym cukry: 86.69 g; Bł.: 38.67 g; Sól: 8.42 g;

		KRK- KCR Podstawowa	KRK- KCR Cukrzycowa	KRK- KCR Łatwo strawna
2023-11-08 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE</u> , Twarożek na słodko 30 g (<u>MLE</u> , Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ,	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> , Twarożek 80 g (<u>MLE</u> , Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ,	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE</u> , Twarożek na słodko 30 g (<u>MLE</u> , Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ,
	II ŚN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> ,)		
	Obiad	Grysikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> , Ziemniaki () 250 g Kotlet drobiowy panierowany z udźca 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> , Sałatka szwedzka () 100 g (<u>GOR</u> , Dyńia 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 () 250 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Sos bazylkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> , Sałatka szwedzka () 100 g (<u>GOR</u> , Dyńia 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 () 250 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Sos bazylkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> , Dyńia 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 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE</u> , Galaretką drobiowa z udźca kurczaka. () 50 g (<u>SEL</u> , Papryka świeża 80 g Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u> , Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 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> , Galaretką drobiowa z udźca kurczaka. () 50 g (<u>SEL</u> , Papryka świeża 80 g Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u> , Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 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> , Galaretką drobiowa z udźca kurczaka. () 50 g (<u>SEL</u> , Pomidor 80 g Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u> , Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 20 g
	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: 2335.86 kcal; B: 93.02 g; T: 69.37 g; Kw. tł. nasy.: 12.75 g; W: 344.82 g; W tym cukry: 87.44 g; Bł.: 27.79 g; Sól: 8.37 g;	E: 2385.79 kcal; B: 119.63 g; T: 73.09 g; Kw. tł. nasy.: 15.88 g; W: 328.92 g; W tym cukry: 67.24 g; Bł.: 38.50 g; Sól: 9.60 g;	E: 2432.43 kcal; B: 108.11 g; T: 71.27 g; Kw. tł. nasy.: 16.26 g; W: 348.33 g; W tym cukry: 85.05 g; Bł.: 25.44 g; Sól: 7.78 g;

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2023-10-30 do dnia 2023-11-12 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH**

	KRK- KCR Podstawowa	KRK- KCR Cukrzycowa	KRK- KCR Łatwo strawna		
2023-11-09 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU ŻYT</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> , Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło 83% tł. 15 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</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u> , Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 30 g (<u>MLE</u> , Pomidor 80 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło 83% tł. 15 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</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u> , Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 30 g (<u>MLE</u> , Pomidor 80 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> , Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE</u> , Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona , parzona 40 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u> , Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 30 g (<u>MLE</u> , Pomidor 80 g	
		II ŚN	Banan 1szt. 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Banan 1szt. 1 szt
		Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatkami 440 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</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> , Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatkami 440 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</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> , Makarony 250 g (<u>GLU PSZ</u> , Sos mięsno-warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> , Brokuł gotowany* 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 70 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> , Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE</u> , Paszтет z ciecierzycy () 40 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , Pomidor 80 g Pasta z twarogu z koperkiem 30 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> , Paszтет z ciecierzycy () 40 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , Pomidor 80 g Pasta z twarogu z koperkiem 30 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</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> , Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE</u> , Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ</u> , Pomidor 80 g Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (<u>MLE</u> , Sałata zielona 20 g
			PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Kanapka z szynką (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g) 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
	E: 2697.43 kcal; B: 95.74 g; T: 86.17 g; Kw. tł. nasy.: 17.09 g; W: 398.43 g; W tym cukry: 108.86 g; Bł.: 33.16 g; Sól: 7.23 g;	E: 2428.21 kcal; B: 93.48 g; T: 86.89 g; Kw. tł. nasy.: 15.44 g; W: 335.95 g; W tym cukry: 62.41 g; Bł.: 40.25 g; Sól: 7.32 g;	E: 2554.58 kcal; B: 96.40 g; T: 66.38 g; Kw. tł. nasy.: 11.71 g; W: 403.70 g; W tym cukry: 107.80 g; Bł.: 32.08 g; Sól: 7.66 g;		

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2023-10-30 do dnia 2023-11-12 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH**

		KRK- KCR Podstawowa	KRK- KCR Cukrzycowa	KRK- KCR Łatwo strawna
2023-11-10 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Powidło śliwkowe 40 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE.</u>) 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 60 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE.</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 pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</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 JĘCZ.</u>) Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g
	II ŚN	Maślanka 150 ml (<u>MLE.</u>)		
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 250 g Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszonej z olejem () 100 g Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 250 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty kiszonej 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 () 250 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 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 koperkiem -dieta 30 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Serek śniadaniowy naturalny 80g 0,5 szt (<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 koperkiem -dieta 30 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Serek śniadaniowy naturalny 80g 0,5 szt (<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 koperkiem -dieta 30 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Serek śniadaniowy naturalny 80g 0,5 szt (<u>MLE.</u>)
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Kanapka z szynką (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
	E: 2499.29 kcal; B: 91.78 g; T: 77.18 g; Kw. tł. nasy.: 15.82 g; W: 371.20 g; W tym cukry: 99.16 g; Bł.: 31.45 g; Sól: 7.57 g;	E: 2479.56 kcal; B: 105.00 g; T: 83.05 g; Kw. tł. nasy.: 25.18 g; W: 346.51 g; W tym cukry: 61.36 g; Bł.: 38.90 g; Sól: 10.10 g;	E: 2484.50 kcal; B: 90.28 g; T: 63.47 g; Kw. tł. nasy.: 14.99 g; W: 401.33 g; W tym cukry: 105.24 g; Bł.: 32.63 g; Sól: 6.64 g;	

		KRK- KCR Podstawowa	KRK- KCR Cukrzycowa	KRK- KCR Łatwo strawna
2023-11-11 sobota	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE, _) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ, _) Masło 83% tł. 15 g (MLE, _) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane, wędz. parz w osłonce niejadalnej) 70 g (GLU PSZ, _) Ketchup 30 g (SEL, _) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, _) Ser mozzarella 30 g (MLE, _)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ, _) Masło 83% tł. 15 g (MLE, _) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ, _) Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, _) Ser mozzarella 30 g (MLE, _)	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE, _) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _) Masło 83% tł. 15 g (MLE, _) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ, _) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, _) Ser mozzarella 30 g (MLE, _)
	II ŚN	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		
Obiad	PD	Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, _) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (GLU JECZ, _) Gulasz z żołądków drobiowych() 150 g (GLU PSZ, MLE, SEL, _) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g (JAJ, GOR, _) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, _) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (GLU JECZ, _) Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL, _) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g (JAJ, GOR, _) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, _) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (GLU JECZ, _) Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL, _) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ, _) Masło 83% tł. 15 g (MLE, _) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Sałatka z ryżu i brokułów 80 g (JAJ, MLE, SEL, GOR, _) Sałata zielona 20 g Serek homo. naturalny 30 g (MLE, _)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ, _) Masło 83% tł. 15 g (MLE, _) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Sałatka z ryżu i brokułów 80 g (JAJ, MLE, SEL, GOR, _) Sałata zielona 20 g Serek homo. naturalny 30 g (MLE, _)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _) Masło 83% tł. 15 g (MLE, _) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 80 g (MLE, SEL, _) Sałata zielona 20 g Serek homo. naturalny 30 g (MLE, _)
PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Kanapka z szynką (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, _) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
		E: 2570.94 kcal; B: 97.48 g; T: 86.65 g; Kw. tł. nasy.: 14.46 g; W: 362.41 g; W tym cukry: 84.49 g; Bł.: 34.42 g; Sól: 10.89 g;	E: 2369.82 kcal; B: 100.31 g; T: 79.89 g; Kw. tł. nasy.: 10.49 g; W: 329.46 g; W tym cukry: 51.73 g; Bł.: 39.30 g; Sól: 9.81 g;	E: 2450.75 kcal; B: 91.82 g; T: 68.42 g; Kw. tł. nasy.: 9.83 g; W: 380.20 g; W tym cukry: 84.16 g; Bł.: 33.63 g; Sól: 9.10 g;

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2023-10-30 do dnia 2023-11-12 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH**

		KRK- KCR Podstawowa	KRK- KCR Cukrzycowa	KRK- KCR Łatwo strawna
2023-11-12 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, _</u>) 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>) Ser żółty 60 g (<u>MLE, _</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, _</u>) Sałata zielona 20 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ, _</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE, _</u>) Ser żółty 60 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 Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ, _</u>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, _</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE, _</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 30 g (<u>MLE, _</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, _</u>) Sałata zielona 20 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ, _</u>)
	II ŚN	Banan 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt	Banan 1szt. 1 szt
	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u>) Ziemniaki () 250 g Kotlet schabowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, _</u>) 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 (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u>) Ziemniaki () 250 g Schab gotowany 70 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>) 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 (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u>) Ziemniaki () 250 g Schab gotowany 70 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD		Kanapka z twarogiem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twaróg 25g) 1 szt (<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>) Kielbasa Krakowska drobiowa grubo rozdrobniona, wędzona parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR, _</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ, _</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE, _</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ, _</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE, _</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ, _</u>)
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Kanapka z szynką (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, _</u>) Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
	E: 2733.33 kcal; B: 110.68 g; T: 86.77 g; Kw. tł. nasy.: 23.15 g; W: 390.32 g; W tym cukry: 104.73 g; Bł.: 30.96 g; Sól: 8.91 g;	E: 2500.03 kcal; B: 124.77 g; T: 79.64 g; Kw. tł. nasy.: 22.76 g; W: 339.80 g; W tym cukry: 45.24 g; Bł.: 39.14 g; Sól: 9.99 g;	E: 2356.03 kcal; B: 102.89 g; T: 53.38 g; Kw. tł. nasy.: 10.18 g; W: 373.95 g; W tym cukry: 97.83 g; Bł.: 25.35 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,