

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-25 do dnia 2024-01-07 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH**

		KRK- KCR Podstawowa	KRK- KCR Cukrzycowa	KRK- KCR Łatwo strawna
2023-12-25 poniedziałek	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 50 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 JECZ.</b> ) Pomarańcza 250g 1 szt	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 50 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 JECZ.</b> ) Pomarańcza 250g 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Sałata zielona 20 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g
	II ŚN	Babka piaskowa 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</b> )	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Babka piaskowa 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</b> )
	Obiad	Rosół z makaronem () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki () 200 g Filet z indyka pieczony 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki () 200 g Filet z indyka gotowany 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki () 200 g Filet z indyka gotowany 100 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> ) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona ,parzona 55 g Sałatka jarzynowa () 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> ) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona ,parzona 55 g Sałatka jarzynowa () 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> ) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona ,parzona 55 g Sałatka jarzynowa - dieta () 80 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Sałata zielona 20 g
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		
		E: 2385.09 kcal; B: 107.69 g; T: 80.20 g; Kw. tł. nasy.: 37.57 g; W: 323.35 g; W tym cukry: 86.28 g; Bł.: 34.06 g; Sól: 8.47 g;	E: 2217.53 kcal; B: 113.43 g; T: 72.50 g; Kw. tł. nasy.: 35.76 g; W: 294.95 g; W tym cukry: 61.48 g; Bł.: 35.58 g; Sól: 8.30 g;	E: 2314.43 kcal; B: 102.80 g; T: 59.52 g; Kw. tł. nasy.: 28.35 g; W: 352.62 g; W tym cukry: 101.23 g; Bł.: 27.96 g; Sól: 7.66 g;

		KRK- KCR Podstawowa	KRK- KCR Cukrzycowa	KRK- KCR Łatwo strawna
2023-12-26 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> ) Twarożek 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Sałata lodowa 20 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Mandarynka 150 g	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Sałata lodowa 20 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Mandarynka 150 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Sałata lodowa 20 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Mandarynka 150 g Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )
	II ŚN	Ciasto piernik 50 g ( <b>GLU PSZ, MLE, SO2, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	
	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 Colesław () 200 g ( <b>JAJ, MLE, GOR.</b> ) 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 Colesław () 200 g ( <b>JAJ, MLE, GOR.</b> ) 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> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD		Kanapka z twarogiem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twarózek 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 Sałata zielona 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 Sałata zielona 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 Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )
	PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt ( <b>MLE.</b> )		
	E: 2493.07 kcal; B: 100.01 g; T: 83.22 g; Kw. tł. nasy.: 32.45 g; W: 349.73 g; W tym cukry: 80.12 g; Bł.: 30.83 g; Sól: 7.67 g;	E: 2336.45 kcal; B: 126.18 g; T: 71.16 g; Kw. tł. nasy.: 34.50 g; W: 315.90 g; W tym cukry: 62.36 g; Bł.: 35.47 g; Sól: 8.18 g;	E: 2216.70 kcal; B: 109.19 g; T: 58.67 g; Kw. tł. nasy.: 29.88 g; W: 325.90 g; W tym cukry: 68.01 g; Bł.: 26.17 g; Sól: 8.30 g;	

		KRK- KCR Podstawowa	KRK- KCR Cukrzycowa	KRK- KCR Łatwo strawna
2023-12-27 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> , <b>GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE</b> , <b>GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> , Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> , Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> , Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> , Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ</b> , Serek naturalny Bieluch 50 g ( <b>MLE</b> , Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> , Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> , Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> , Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ</b> , Serek naturalny Bieluch 50 g ( <b>MLE</b> , Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> , Pomidor 80 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> , Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <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> , Serek naturalny Bieluch 50 g ( <b>MLE</b> , Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	II ŚN	Kiwi 1 szt 1 szt		Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> , Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ</b> , Twaróg półtłusty 80 g ( <b>MLE</b> , Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> , Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ</b> , Twaróg półtłusty 80 g ( <b>MLE</b> , Mus z jabłek () b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> , Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ</b> , Twaróg półtłusty 80 g ( <b>MLE</b> , Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD		Sok pomidorowy 200 ml	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> , Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> , Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> , Paprykarz szczeciński 80 g ( <b>RYB, SOJ</b> , Ogórek kiszony 80 g 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> , Paprykarz szczeciński 80 g ( <b>RYB, SOJ</b> , Ogórek kiszony 80 g 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> , Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny (). 80 g ( <b>RYB</b> , Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		
		E: 2353.06 kcal; B: 96.17 g; T: 68.55 g; Kw. tł. nasy.: 29.93 g; W: 347.01 g; W tym cukry: 73.34 g; Bł.: 37.16 g; Sól: 7.47 g;	E: 2084.89 kcal; B: 90.98 g; T: 64.25 g; Kw. tł. nasy.: 27.07 g; W: 297.79 g; W tym cukry: 36.11 g; Bł.: 41.60 g; Sól: 8.12 g;	E: 2318.34 kcal; B: 88.71 g; T: 56.69 g; Kw. tł. nasy.: 29.52 g; W: 372.82 g; W tym cukry: 83.78 g; Bł.: 28.79 g; Sól: 5.55 g;

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-25 do dnia 2024-01-07 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH**

		KRK- KCR Podstawowa	KRK- KCR Cukrzycowa	KRK- KCR Łatwo strawna
2023-12-28 czwartek	Śniadanie	Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Papryka świeża 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Sałata zielona 20 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 JĘCZ.</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> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Sałata zielona 20 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )
	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		Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <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> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Pasta z twarogu z koperkiem 50 g ( <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 Pomidor 50 g 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> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <u>MLE.</u> ) Rogal maślany 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <u>MLE.</u> ) Wafle ryżowe 20 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <u>MLE.</u> ) Rogal maślany 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )
		E: 2467.90 kcal; B: 103.66 g; T: 71.26 g; Kw. tł. nasy.: 29.67 g; W: 369.51 g; W tym cukry: 99.97 g; Bł.: 35.41 g; Sól: 5.50 g;	E: 2199.99 kcal; B: 100.29 g; T: 68.13 g; Kw. tł. nasy.: 30.70 g; W: 314.16 g; W tym cukry: 56.97 g; Bł.: 37.99 g; Sól: 5.68 g;	E: 2553.09 kcal; B: 102.58 g; T: 71.63 g; Kw. tł. nasy.: 29.12 g; W: 388.49 g; W tym cukry: 96.86 g; Bł.: 31.31 g; Sól: 6.39 g;

		KRK- KCR Podstawowa	KRK- KCR Cukrzycowa	KRK- KCR Łatwo strawna
2023-12-29 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 z/c 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 z/c 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 () 200 g 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 200 g 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 80 g ( <u>JAJ, MLE, _</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 80 g ( <u>JAJ, MLE, _</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 80 g ( <u>JAJ, MLE, _</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		
	E: 2518.31 kcal; B: 104.62 g; T: 74.00 g; Kw. tł. nasy.: 29.72 g; W: 371.72 g; W tym cukry: 126.75 g; Bł.: 34.98 g; Sól: 5.41 g;	E: 2100.76 kcal; B: 109.93 g; T: 66.27 g; Kw. tł. nasy.: 33.49 g; W: 281.20 g; W tym cukry: 47.04 g; Bł.: 36.41 g; Sól: 5.85 g;	E: 2463.30 kcal; B: 104.02 g; T: 65.86 g; Kw. tł. nasy.: 29.24 g; W: 377.80 g; W tym cukry: 124.80 g; Bł.: 35.74 g; Sól: 6.73 g;	

		KRK- KCR Podstawowa	KRK- KCR Cukrzycowa	KRK- KCR Łatwo strawna
2023-12-30 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 z/c 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 z/c 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 () 200 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 () 200 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: 2150.46 kcal; B: 100.50 g; T: 70.13 g; Kw. tł. nasy.: 30.44 g; W: 296.94 g; W tym cukry: 60.11 g; Bł.: 36.40 g; Sól: 8.04 g;	E: 2081.28 kcal; B: 90.99 g; T: 60.43 g; Kw. tł. nasy.: 27.89 g; W: 307.90 g; W tym cukry: 76.72 g; Bł.: 29.51 g; Sól: 8.22 g;

		KRK- KCR Podstawowa	KRK- KCR Cukrzycowa	KRK- KCR Łatwo strawna
2023-12-31 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> ) Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ, _</b> ) Jajko gotowane kl M 2 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> ) Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ, _</b> ) Jajko gotowane kl M 2 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 80 g ( <b>MLE, _</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ, _</b> ) Sałata zielona 20 g
	II ŚN	Kefir 2% tł 200 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	Podplomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE, _</b> ) Serek Almette mini 30g 1 szt ( <b>MLE, _</b> )		
		E: 2511.14 kcal; B: 120.08 g; T: 95.68 g; Kw. tł. nasy.: 39.41 g; W: 307.17 g; W tym cukry: 68.06 g; Bł.: 26.68 g; Sól: 6.44 g;	E: 2316.98 kcal; B: 118.62 g; T: 87.28 g; Kw. tł. nasy.: 39.41 g; W: 277.97 g; W tym cukry: 55.66 g; Bł.: 29.10 g; Sól: 6.08 g;	E: 2354.95 kcal; B: 109.55 g; T: 78.28 g; Kw. tł. nasy.: 37.60 g; W: 313.07 g; W tym cukry: 68.13 g; Bł.: 23.20 g; Sól: 6.53 g;

		KRK- KCR Podstawowa	KRK- KCR Cukrzycowa	KRK- KCR Łatwo strawna
2024-01-01 poniedziałek	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Pomidor 80 g Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Pomidor 80 g Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Pomidor 80 g Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )
	II ŚN	Biszkopty b/m 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</b> )	Biszkopty b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )	Biszkopty b/m 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</b> )
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Bitka z szynki wieprzowej 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos meksykański 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Cwikła z chrzanem () 200 g ( <b>MLE, SOJ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Bitka z szynki wieprzowej 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z kapusty białej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Bitka z szynki wieprzowej 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 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> ) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <b>SOJ.</b> )	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <b>SOJ.</b> )	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <b>SOJ.</b> )
	PN	Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt		
		E: 2522.36 kcal; B: 119.38 g; T: 70.73 g; Kw. tł. nasy.: 28.92 g; W: 363.87 g; W tym cukry: 83.44 g; Bł.: 36.28 g; Sól: 6.65 g;	E: 2309.42 kcal; B: 112.94 g; T: 72.23 g; Kw. tł. nasy.: 28.41 g; W: 314.36 g; W tym cukry: 50.09 g; Bł.: 35.77 g; Sól: 5.92 g;	E: 2613.29 kcal; B: 114.01 g; T: 81.09 g; Kw. tł. nasy.: 30.01 g; W: 365.95 g; W tym cukry: 72.61 g; Bł.: 30.10 g; Sól: 6.68 g;



		KRK- KCR Podstawowa	KRK- KCR Cukrzycowa	KRK- KCR Łatwo strawna
2024-01-02 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 z/c 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 z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Pomidor 80 g Twarożek 50 g ( <b>MLE.</b> )
	II ŚN	Mandarynka 150 g		
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () b/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b>MLE.</b> ) 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 () 80 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Ogórek kiszony 90 g Roszponka 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> ) Pasta z makreli wędzonej* i warzyw () 80 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Ogórek kiszony 90 g Roszponka 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> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami. () 80 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Pomidor 90 g Roszponka 10 g
PN	Drożdźówka mini 50g 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Drożdźówka mini 50g 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )	
	E: 2148.42 kcal; B: 77.45 g; T: 55.05 g; Kw. tł. nasy.: 24.50 g; W: 350.64 g; W tym cukry: 68.23 g; Bł.: 32.12 g; Sól: 7.01 g;	E: 1990.41 kcal; B: 78.09 g; T: 52.30 g; Kw. tł. nasy.: 24.50 g; W: 317.95 g; W tym cukry: 50.84 g; Bł.: 36.34 g; Sól: 6.46 g;	E: 2075.79 kcal; B: 68.32 g; T: 51.17 g; Kw. tł. nasy.: 24.26 g; W: 346.63 g; W tym cukry: 73.39 g; Bł.: 25.17 g; Sól: 5.93 g;	

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-25 do dnia 2024-01-07 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH**

		KRK- KCR Podstawowa	KRK- KCR Cukrzycowa	KRK- KCR Łatwo strawna
2024-01-03 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 z/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	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 z/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
	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 () 200 g ( <u>GOR</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 () 200 g ( <u>GOR</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> ) Dyńia duszona z olejem* 200 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> ) Galaretką drobiowa z udźca kurczaka. () 100 g ( <u>SEL</u> ) Papryka świeża 80 g Twaróg półtłusty 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> ) Galaretką drobiowa z udźca kurczaka. () 100 g ( <u>SEL</u> ) Papryka świeża 80 g Twaróg półtłusty 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> ) Galaretką drobiowa z udźca kurczaka. () 100 g ( <u>SEL</u> ) Pomidor 80 g Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 20 g
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		
	E: 2366.14 kcal; B: 104.85 g; T: 71.88 g; Kw. tł. nasy.: 31.19 g; W: 337.74 g; W tym cukry: 89.38 g; Bł.: 30.56 g; Sól: 10.45 g;	E: 2045.65 kcal; B: 111.04 g; T: 66.09 g; Kw. tł. nasy.: 31.36 g; W: 266.60 g; W tym cukry: 53.76 g; Bł.: 31.73 g; Sól: 10.17 g;	E: 2490.22 kcal; B: 117.04 g; T: 75.22 g; Kw. tł. nasy.: 34.91 g; W: 342.85 g; W tym cukry: 89.00 g; Bł.: 26.27 g; Sól: 8.66 g;	

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-25 do dnia 2024-01-07 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH**

		KRK- KCR Podstawowa	KRK- KCR Cukrzycowa	KRK- KCR Łatwo strawna
2024-01-04 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 z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Twarożek 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> ) Twarożek 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 z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Twarożek 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 () 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Pomidor 90 g 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 () 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Pomidor 90 g 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	Podplomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt ( <b>MLE.</b> )		
		E: 2612.21 kcal; B: 94.45 g; T: 94.64 g; Kw. tł. nasy.: 36.43 g; W: 361.28 g; W tym cukry: 76.31 g; Bł.: 33.98 g; Sól: 7.08 g;	E: 2572.45 kcal; B: 103.45 g; T: 97.94 g; Kw. tł. nasy.: 38.22 g; W: 336.34 g; W tym cukry: 57.47 g; Bł.: 36.38 g; Sól: 6.92 g;	E: 2416.72 kcal; B: 94.64 g; T: 68.92 g; Kw. tł. nasy.: 31.70 g; W: 365.68 g; W tym cukry: 99.14 g; Bł.: 29.22 g; Sól: 7.60 g;

		KRK- KCR Podstawowa	KRK- KCR Cukrzycowa	KRK- KCR Łatwo strawna
2024-01-05 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, _</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, _</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ, _</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE, _</b> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE, _</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, _</b> ) Sałata zielona 20 g	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, _</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ, _</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE, _</b> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE, _</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, _</b> ) Sałata zielona 20 g	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, _</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, _</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE, _</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, _</b> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE, _</b> ) Sałata zielona 20 g
	II ŚN	Maślanka 150 ml ( <b>MLE, _</b> )		
	Obiad	Kalafiiorowa z ryżem () 400 ml ( <b>MLE, SEL, _</b> ) Ziemniaki () 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB, _</b> ) Surówka z kapusty kiszonej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kalafiiorowa z ryżem () 400 ml ( <b>MLE, SEL, _</b> ) Ziemniaki () 200 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB, _</b> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, _</b> ) Surówka z kapusty kiszonej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml ( <b>MLE, SEL, _</b> ) Ziemniaki () 200 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB, _</b> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, _</b> ) Warzywa po grecku () 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL, _</b> ) 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 jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <b>JAJ, MLE, _</b> ) Ogórek kiszony 80 g 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> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <b>JAJ, MLE, _</b> ) Ogórek kiszony 80 g 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> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <b>JAJ, MLE, _</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		
		E: 2500.94 kcal; B: 111.86 g; T: 83.78 g; Kw. tł. nasy.: 29.14 g; W: 337.01 g; W tym cukry: 81.70 g; Bł.: 31.72 g; Sól: 8.22 g;	E: 2121.99 kcal; B: 98.53 g; T: 66.97 g; Kw. tł. nasy.: 25.23 g; W: 295.10 g; W tym cukry: 58.00 g; Bł.: 32.45 g; Sól: 8.02 g;	E: 2487.84 kcal; B: 107.97 g; T: 67.34 g; Kw. tł. nasy.: 28.23 g; W: 374.43 g; W tym cukry: 90.36 g; Bł.: 31.21 g; Sól: 7.06 g;

		KRK- KCR Podstawowa	KRK- KCR Cukrzycowa	KRK- KCR Łatwo strawna
2024-01-06 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 niejadanej) 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ketchup 30 g ( <b>SEL.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 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> ) Połudwica 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> ) Połudwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 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 () 200 g 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> ) Surówka wykwinna z olejem b/c 200 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: 2279.90 kcal; B: 83.87 g; T: 79.26 g; Kw. tł. nasy.: 34.52 g; W: 318.98 g; W tym cukry: 74.44 g; Bł.: 32.39 g; Sól: 10.67 g;	E: 2133.62 kcal; B: 88.43 g; T: 79.73 g; Kw. tł. nasy.: 32.46 g; W: 280.64 g; W tym cukry: 50.66 g; Bł.: 35.11 g; Sól: 9.15 g;	E: 2181.82 kcal; B: 77.17 g; T: 64.44 g; Kw. tł. nasy.: 30.05 g; W: 335.16 g; W tym cukry: 71.73 g; Bł.: 30.53 g; Sól: 9.06 g;

		KRK- KCR Podstawowa	KRK- KCR Cukrzycowa	KRK- KCR Łatwo strawna
2024-01-07 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 z/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> ) 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 z/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> )
	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 () 200 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 () 200 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, twarog 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: 2458.27 kcal; B: 101.49 g; T: 87.99 g; Kw. tł. nasy.: 33.09 g; W: 332.82 g; W tym cukry: 75.56 g; Bł.: 32.80 g; Sól: 7.97 g;	E: 2251.86 kcal; B: 119.66 g; T: 72.18 g; Kw. tł. nasy.: 35.10 g; W: 300.02 g; W tym cukry: 51.50 g; Bł.: 37.44 g; Sól: 8.30 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,