

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

	KRK- BON Podstawowa	KRK- BON Łatwo strawna	KRK- BON Niskotłuszczowa	KRK- BON Cukrzyca	
2023-11-13 poniedziałek	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JEĆZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Ser żółty 40 g (MLE.) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JEĆZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE.) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JEĆZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE.) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JEĆZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE.) Mix sałat 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
		II ŚN			Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)
2023-11-13 poniedziałek	Obiad	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki () 200 g Gulasz warzywny z ciecierzycą () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki () 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Sos koperkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki () 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki () 200 g Gulasz warzywny z ciecierzycą () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi z olejem () b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
		PD			Surówka z rzepy białej i jabłka z olejem () 50 g
2023-11-13 poniedziałek	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Szprot w sosie pomidorowym 30 g (RYB, SEL.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 80 g (RYB, SEL.) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 80 g (RYB, SEL.) Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 80 g (RYB, SEL.) Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g
		PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		
	E: 2276.69 kcal; B: 82.79 g; T: 78.56 g; Kw. tł. nasy.: 39.91 g; W: 324.01 g; W tym cukry: 72.59 g; Bł.: 33.07 g; Sól: 11.12 g;	E: 2185.36 kcal; B: 90.45 g; T: 72.24 g; Kw. tł. nasy.: 32.67 g; W: 307.21 g; W tym cukry: 66.58 g; Bł.: 31.95 g; Sól: 9.00 g;	E: 2132.61 kcal; B: 99.76 g; T: 58.04 g; Kw. tł. nasy.: 20.61 g; W: 316.75 g; W tym cukry: 67.19 g; Bł.: 31.54 g; Sól: 8.92 g;	E: 2326.82 kcal; B: 94.72 g; T: 80.04 g; Kw. tł. nasy.: 33.88 g; W: 325.87 g; W tym cukry: 50.39 g; Bł.: 43.76 g; Sól: 11.30 g;	

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

	KRK- BON Podstawowa	KRK- BON Łatwo strawna	KRK- BON Niskotłuszczowa	KRK- BON Cukrzyca	
2023-11-14 wtorek	Śniadanie	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. 20 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata lodowa 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
		II ŚN			Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, twarozek 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Dynia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Galaretki drobiowa z udźca kurczaka (). 100 g (<u>SEL.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Galaretki drobiowa z udźca kurczaka (). 100 g (<u>SEL.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/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. 20 g (<u>MLE.</u>) Galaretki drobiowa z udźca kurczaka (). 100 g (<u>SEL.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			
		E: 2248.35 kcal; B: 112.85 g; T: 70.29 g; Kw. tł. nasy.: 33.34 g; W: 299.63 g; W tym cukry: 50.47 g; Bł.: 25.03 g; Sól: 8.97 g;	E: 2321.79 kcal; B: 114.28 g; T: 69.02 g; Kw. tł. nasy.: 33.37 g; W: 315.94 g; W tym cukry: 60.95 g; Bł.: 25.15 g; Sól: 7.34 g;	E: 2214.99 kcal; B: 117.24 g; T: 54.72 g; Kw. tł. nasy.: 22.53 g; W: 318.04 g; W tym cukry: 62.01 g; Bł.: 23.75 g; Sól: 6.90 g;	E: 2361.69 kcal; B: 129.28 g; T: 77.92 g; Kw. tł. nasy.: 38.26 g; W: 294.17 g; W tym cukry: 33.17 g; Bł.: 36.00 g; Sól: 10.10 g;

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

	KRK- BON Podstawowa	KRK- BON Łatwo strawna	KRK- BON Niskotłuszczowa	KRK- BON Cukrzyca	
2023-11-15 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
		II ŚN			Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)
2023-11-15 środa	Obiad	Grysikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Kotlet mielony drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte() b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
		PD		Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 50 g	
2023-11-15 środa	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Pasztet z soczewicy () 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 90 g Mix sałat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 90 g Mix sałat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 90 g Mix sałat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pasztet z soczewicy () 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 90 g Mix sałat 10 g
		PN	Banan 1szt. 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	

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

		KRK- BON Podstawowa	KRK- BON Łatwo strawna	KRK- BON Niskotłuszczowa	KRK- BON Cukrzyca
2023-11-15 środa		E: 3036.71 kcal; B: 116.28 g; T: 97.77 g; Kw. tł. nasy.: 36.87 g; W: 438.61 g; W tym cukry: 145.33 g; Bł.: 36.22 g; Sól: 6.61 g;	E: 2570.26 kcal; B: 106.21 g; T: 64.91 g; Kw. tł. nasy.: 32.84 g; W: 404.89 g; W tym cukry: 142.12 g; Bł.: 30.75 g; Sól: 7.70 g;	E: 2463.46 kcal; B: 109.17 g; T: 50.61 g; Kw. tł. nasy.: 22.00 g; W: 406.99 g; W tym cukry: 143.18 g; Bł.: 29.35 g; Sól: 7.26 g;	E: 2417.19 kcal; B: 117.75 g; T: 71.80 g; Kw. tł. nasy.: 30.25 g; W: 343.09 g; W tym cukry: 50.01 g; Bł.: 37.92 g; Sól: 8.66 g;
	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Sałata zielona 10 g Ogórek kiszony 90 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Sałata zielona 10 g Ogórek kiszony 90 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
2023-11-16 czwartek	II ŚN				Kanapka z szynką i sałata (chleb mieszany 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT.)
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Ryż na sypek 200 g Leczo z kukini z kielbasą 300 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Risotto z mięsem wieprz i warzywami() 300 g (SEL.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Risotto z mięsem wieprz i warzywami() 300 g (SEL.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Risotto z mięsem wieprz i warzywami() 300 g (SEL.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD				Sok pomidorowy 200 ml
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Południca premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Twarożek 80 g (MLE.) Sałata lodowa 10 g Sałatka jarzynowa () 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Południca premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Twarożek 80 g (MLE.) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, SEL.) Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Południca premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Twarożek 80 g (MLE.) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, SEL.) Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Południca premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Twarożek 80 g (MLE.) Sałata lodowa 10 g Sałatka jarzynowa () 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.)
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			
		E: 2914.08 kcal; B: 93.61 g; T: 94.07 g; Kw. tł. nasy.: 39.69 g; W: 431.03 g; W tym cukry: 71.42 g; Bł.: 28.76 g; Sól: 8.64 g;	E: 2267.24 kcal; B: 94.04 g; T: 68.07 g; Kw. tł. nasy.: 34.58 g; W: 327.70 g; W tym cukry: 72.48 g; Bł.: 27.69 g; Sól: 5.43 g;	E: 2160.44 kcal; B: 97.00 g; T: 53.77 g; Kw. tł. nasy.: 23.74 g; W: 329.80 g; W tym cukry: 73.54 g; Bł.: 26.29 g; Sól: 4.99 g;	E: 2382.36 kcal; B: 101.19 g; T: 79.35 g; Kw. tł. nasy.: 38.58 g; W: 327.08 g; W tym cukry: 49.09 g; Bł.: 35.76 g; Sól: 9.77 g;

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

	KRK- BON Podstawowa	KRK- BON Łatwo strawna	KRK- BON Niskotłuszczowa	KRK- BON Cukrzyca	
2023-11-17 piątek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, _</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT, _</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE, _</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE, _</u>) Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Papryka świeża 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, _</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT, _</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE, _</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE, _</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, _</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE, _</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE, _</u>) Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Sałata lodowa 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, _</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT, _</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE, _</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE, _</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jabłko 1 szt 1 szt Papryka świeża 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
		II ŚN			Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, _</u>)
2023-11-17 piątek	Obiad	Dyniowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u>) Ziemniaki () 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ, RYB, _</u>) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u>) Ziemniaki () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB, _</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u>) Ziemniaki () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB, _</u>) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
		PD		Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 50 g	
2023-11-17 piątek	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT, _</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE, _</u>) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 80 g (<u>JAJ, GOR, _</u>) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ, _</u>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT, _</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE, _</u>) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ, _</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ, MLE, _</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE, _</u>) Pasta z białek z koperkiem 80 g (<u>JAJ, MLE, _</u>) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ, _</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT, _</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE, _</u>) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 80 g (<u>JAJ, GOR, _</u>) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ, _</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g
		PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		
	E: 2628.48 kcal; B: 106.84 g; T: 88.18 g; Kw. tł. nasy.: 33.63 g; W: 363.54 g; W tym cukry: 104.69 g; Bł.: 32.02 g; Sól: 8.62 g;	E: 2387.46 kcal; B: 106.51 g; T: 72.96 g; Kw. tł. nasy.: 32.57 g; W: 336.08 g; W tym cukry: 89.85 g; Bł.: 26.92 g; Sól: 8.47 g;	E: 2351.33 kcal; B: 115.85 g; T: 63.70 g; Kw. tł. nasy.: 23.25 g; W: 338.09 g; W tym cukry: 90.63 g; Bł.: 25.52 g; Sól: 8.21 g;	E: 2520.17 kcal; B: 116.17 g; T: 93.23 g; Kw. tł. nasy.: 43.86 g; W: 321.66 g; W tym cukry: 59.55 g; Bł.: 39.49 g; Sól: 10.18 g;	

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

		KRK- BON Podstawowa	KRK- BON Łatwo strawna	KRK- BON Niskotłuszczowa	KRK- BON Cukrzyca
2023-11-18 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z blachy- drobiowo wieprzowy 70 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Serek naturalny Bieluch 80 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Serek naturalny Bieluch 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata lodowa 10 g Serek naturalny Bieluch 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Serek naturalny Bieluch 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Serek naturalny Bieluch 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Ogórek kiszony 90 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN				Kanapka z szynką i sałata (chleb pszenno-żytni 60g, masło 5g, sałata 5g, wędlina 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT.</u>)
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Wątróbka drobiowa smażona z cebulką 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka szwedzka () 200 g (<u>GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka szwedzka b/c () 200 g (<u>GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD				Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane, wędz. parz. z dodat. wody w osł. niejad.) 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Musztarda 20 g (<u>GOR.</u>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml 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. 20 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twarożek z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twarożek z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/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. 20 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twarożek z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			
		E: 3024.71 kcal; B: 129.01 g; T: 135.87 g; Kw. tł. nasy.: 54.54 g; W: 334.09 g; W tym cukry: 53.85 g; Bł.: 29.87 g; Sól: 13.67 g;	E: 2462.33 kcal; B: 109.45 g; T: 86.49 g; Kw. tł. nasy.: 40.13 g; W: 325.20 g; W tym cukry: 64.65 g; Bł.: 32.52 g; Sól: 7.19 g;	E: 2343.65 kcal; B: 112.80 g; T: 72.76 g; Kw. tł. nasy.: 29.21 g; W: 323.37 g; W tym cukry: 64.54 g; Bł.: 32.35 g; Sól: 6.92 g;	E: 2600.02 kcal; B: 123.38 g; T: 90.05 g; Kw. tł. nasy.: 42.35 g; W: 337.86 g; W tym cukry: 36.57 g; Bł.: 34.42 g; Sól: 12.94 g;

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

	KRK- BON Podstawowa	KRK- BON Łatwo strawna	KRK- BON Niskotłuszczowa	KRK- BON Cukrzyca	
2023-11-19 niedziela	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Połudwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ.</u>) Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Połudwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ.</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Połudwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ.</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Połudwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ.</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
		II ŚN			Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
Obiad	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Surówka Coleslaw () 200 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 130 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 130 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 130 g Surówka Coleslaw b/c () 200 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD			Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 50 g (<u>SEL.</u>)	
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g	
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			
	E: 2745.81 kcal; B: 124.83 g; T: 114.01 g; Kw. tł. nasy.: 47.39 g; W: 315.82 g; W tym cukry: 75.20 g; Bł.: 25.57 g; Sól: 9.50 g;	E: 2442.06 kcal; B: 131.05 g; T: 84.87 g; Kw. tł. nasy.: 41.28 g; W: 298.96 g; W tym cukry: 63.70 g; Bł.: 23.79 g; Sól: 8.26 g;	E: 1998.86 kcal; B: 112.13 g; T: 58.90 g; Kw. tł. nasy.: 25.05 g; W: 263.97 g; W tym cukry: 48.29 g; Bł.: 19.77 g; Sól: 7.41 g;	E: 2613.06 kcal; B: 140.38 g; T: 97.88 g; Kw. tł. nasy.: 45.13 g; W: 307.50 g; W tym cukry: 48.64 g; Bł.: 34.38 g; Sól: 9.18 g;	

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

		KRK- BON Podstawowa	KRK- BON Łatwo strawna	KRK- BON Niskotłuszczowa	KRK- BON Cukrzycza
2023-11-20 poniedziałek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN				Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml			Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłek () b/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD				Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 80 g (<u>SEL.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 80 g (<u>SEL.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 80 g (<u>SEL.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE.</u>)			
		E: 2644.48 kcal; B: 93.39 g; T: 66.88 g; Kw. tł. nasy.: 34.15 g; W: 429.09 g; W tym cukry: 69.55 g; Bł.: 25.72 g; Sól: 7.44 g;	E: 2561.35 kcal; B: 88.22 g; T: 63.98 g; Kw. tł. nasy.: 32.38 g; W: 420.88 g; W tym cukry: 64.94 g; Bł.: 26.44 g; Sól: 5.71 g;	E: 2545.45 kcal; B: 96.32 g; T: 52.68 g; Kw. tł. nasy.: 23.33 g; W: 433.49 g; W tym cukry: 73.35 g; Bł.: 25.04 g; Sól: 5.44 g;	E: 2432.25 kcal; B: 102.61 g; T: 77.02 g; Kw. tł. nasy.: 40.23 g; W: 346.17 g; W tym cukry: 37.29 g; Bł.: 38.66 g; Sól: 9.47 g;

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

	KRK- BON Podstawowa	KRK- BON Łatwo strawna	KRK- BON Niskotłuszczowa	KRK- BON Cukrzyca	
2023-11-21 wtorek	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JEĆZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 90 g Salata zielona 10 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JEĆZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Salata lodowa 10 g Pomidor 90 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JEĆZ.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Salata lodowa 10 g Pomidor 90 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JEĆZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 90 g Salata lodowa 10 g
		II ŚN			Kanapka z serem żółtym i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, ser żółty 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
	Obiad	Jarzynowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew z groszkiem (*) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka wykwiwna z olejem b/c 200 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
		PD		Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 50 g (<u>SEL.</u>)	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml 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. 20 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pomidor 90 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml 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. 20 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Salata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Salata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/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. 20 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 90 g
		PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		
	E: 2211.07 kcal; B: 101.77 g; T: 65.74 g; Kw. tł. nasy.: 34.06 g; W: 317.43 g; W tym cukry: 57.73 g; Bł.: 34.88 g; Sól: 8.39 g;	E: 2237.77 kcal; B: 100.21 g; T: 70.24 g; Kw. tł. nasy.: 34.31 g; W: 314.23 g; W tym cukry: 58.80 g; Bł.: 32.28 g; Sól: 8.38 g;	E: 2164.97 kcal; B: 111.56 g; T: 54.69 g; Kw. tł. nasy.: 24.21 g; W: 318.99 g; W tym cukry: 62.42 g; Bł.: 30.88 g; Sól: 7.79 g;	E: 2490.52 kcal; B: 113.88 g; T: 94.14 g; Kw. tł. nasy.: 42.16 g; W: 313.92 g; W tym cukry: 38.61 g; Bł.: 38.91 g; Sól: 9.59 g;	

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

	KRK- BON Podstawowa	KRK- BON Łatwo strawna	KRK- BON Niskotłuszczowa	KRK- BON Cukrzyca	
2023-11-22 środa	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Ser topiony 50 g (MLE.) Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Sałata lodowa 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
		II ŚN			Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)
2023-11-22 środa	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi z olejem () b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
		PD			Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)
2023-11-22 środa	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Paprykarz szczeciński 80 g (RYB, SOJ.) Sałata zielona 10 g Ogórek kiszony 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 80 g (RYB.) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 80 g (RYB.) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Paprykarz szczeciński 80 g (RYB, SOJ.) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g Ogórek kiszony 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
		PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		
	E: 2637.14 kcal; B: 94.49 g; T: 96.55 g; Kw. tł. nasy.: 42.35 g; W: 358.84 g; W tym cukry: 62.74 g; Bł.: 33.90 g; Sól: 11.66 g;	E: 2354.13 kcal; B: 96.77 g; T: 71.75 g; Kw. tł. nasy.: 32.04 g; W: 338.16 g; W tym cukry: 56.05 g; Bł.: 27.26 g; Sól: 6.38 g;	E: 2247.33 kcal; B: 99.73 g; T: 57.45 g; Kw. tł. nasy.: 21.20 g; W: 340.26 g; W tym cukry: 57.11 g; Bł.: 25.86 g; Sól: 5.94 g;	E: 2420.13 kcal; B: 103.95 g; T: 79.78 g; Kw. tł. nasy.: 34.60 g; W: 335.97 g; W tym cukry: 34.56 g; Bł.: 39.11 g; Sól: 10.50 g;	

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

	KRK- BON Podstawowa	KRK- BON Łatwo strawna	KRK- BON Niskotłuszczowa	KRK- BON Cukrzyca	
2023-11-23 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, _</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT, _</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE, _</u>) Serek fromage z warzywami 80g-Górski przysmak 1 szt (<u>MLE, _</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Salata zielona 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, _</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT, _</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE, _</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek 80 g (<u>MLE, _</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, _</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE, _</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek 80 g (<u>MLE, _</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, _</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT, _</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE, _</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek 80 g (<u>MLE, _</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
		II ŚN			Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, _</u>)
2023-11-23 czwartek	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Sos boloński z mięsa wp () 200 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Sos boloński () -dieta 200 g (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Sos boloński () -dieta 200 g (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka z olejem() 200 g (<u>MLE, _</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
		PD			Salatka szwedzka b/c () 50 g (<u>GOR, _</u>)
2023-11-23 czwartek	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT, _</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE, _</u>) Paszтет z fasoli () 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, _</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE, _</u>) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT, _</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE, _</u>) Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ, _</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE, _</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE, _</u>) Mix sałat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE, _</u>) Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ, _</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE, _</u>) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT, _</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE, _</u>) Paszтет z fasoli () 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, _</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE, _</u>) Mix sałat 10 g Pomidor 90 g
		PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		
	E: 2822.74 kcal; B: 112.86 g; T: 114.66 g; Kw. tł. nasy.: 44.58 g; W: 344.11 g; W tym cukry: 57.60 g; Bł.: 24.48 g; Sól: 7.86 g;	E: 2348.67 kcal; B: 108.82 g; T: 74.60 g; Kw. tł. nasy.: 34.66 g; W: 313.96 g; W tym cukry: 56.46 g; Bł.: 18.20 g; Sól: 7.09 g;	E: 2241.87 kcal; B: 111.78 g; T: 60.30 g; Kw. tł. nasy.: 23.82 g; W: 316.06 g; W tym cukry: 57.52 g; Bł.: 16.80 g; Sól: 6.65 g;	E: 2611.07 kcal; B: 120.50 g; T: 93.16 g; Kw. tł. nasy.: 40.83 g; W: 337.73 g; W tym cukry: 44.02 g; Bł.: 42.72 g; Sól: 8.02 g;	

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

		KRK- BON Podstawowa	KRK- BON Łatwo strawna	KRK- BON Niskotłuszczowa	KRK- BON Cukrzyca
2023-11-24 piątek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Powidło śliwkowe 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata lodowa 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata lodowa 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN				Kanapka z szynką i sałata (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)
	Obiad	Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki () 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD				Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 80 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z białek z natką pietruszki 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 80 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g
PN	Rogal maślany 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Podpłomyki b/c 30 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)			
	E: 2659.68 kcal; B: 101.91 g; T: 94.55 g; Kw. tł. nasy.: 33.43 g; W: 361.82 g; W tym cukry: 87.85 g; Bł.: 27.94 g; Sól: 8.68 g;	E: 2372.84 kcal; B: 102.45 g; T: 71.00 g; Kw. tł. nasy.: 31.34 g; W: 344.10 g; W tym cukry: 92.40 g; Bł.: 29.02 g; Sól: 7.79 g;	E: 2336.70 kcal; B: 111.80 g; T: 61.74 g; Kw. tł. nasy.: 22.02 g; W: 346.11 g; W tym cukry: 93.18 g; Bł.: 27.62 g; Sól: 7.54 g;	E: 2429.24 kcal; B: 108.96 g; T: 85.69 g; Kw. tł. nasy.: 34.90 g; W: 319.96 g; W tym cukry: 45.46 g; Bł.: 31.41 g; Sól: 10.17 g;	

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

	KRK- BON Podstawowa	KRK- BON Łatwo strawna	KRK- BON Niskotłuszczowa	KRK- BON Cukrzyca	
2023-11-25 sobota	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Twarożek 80 g (MLE.) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Cateringowa z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Twarożek 80 g (MLE.) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Twarożek 80 g (MLE.) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	
		II ŚN			Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)
2023-11-25 sobota	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 200 g (SEL.) Banan 1szt. 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa z warzywami () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 200 g (SEL.) Gruszka 1szt. 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
		PD			Surówka z selera i jabłka z olejem () b/c 50 g (SEL.)
2023-11-25 sobota	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Pasztet z blachy- drobiowo wieprzowy 70 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Serek naturalny Bieluch 80 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Serek naturalny Bieluch 80 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Serek naturalny Bieluch 80 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Ogórek kiszony 90 g
		PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		
	E: 3135.62 kcal; B: 102.65 g; T: 101.87 g; Kw. tł. nasy.: 47.22 g; W: 462.41 g; W tym cukry: 92.71 g; Bł.: 29.09 g; Sól: 11.56 g;	E: 2750.10 kcal; B: 105.76 g; T: 71.46 g; Kw. tł. nasy.: 35.94 g; W: 430.51 g; W tym cukry: 68.38 g; Bł.: 28.19 g; Sól: 6.55 g;	E: 2767.07 kcal; B: 114.77 g; T: 60.82 g; Kw. tł. nasy.: 26.58 g; W: 450.29 g; W tym cukry: 74.55 g; Bł.: 28.38 g; Sól: 6.22 g;	E: 2429.75 kcal; B: 101.29 g; T: 79.97 g; Kw. tł. nasy.: 39.42 g; W: 336.87 g; W tym cukry: 46.18 g; Bł.: 41.04 g; Sól: 8.77 g;	

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

		KRK- BON Podstawowa	KRK- BON Łatwo strawna	KRK- BON Niskotłuszczowa	KRK- BON Cukrzyca
2023-11-26 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 90 g Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Mix sałat 10 g Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Rzodkiew biała 90 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Mix sałat 10 g Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>)
	II ŚN				Kanapka z pasztetem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, pasztet 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>)
	Obiad	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Pomidorowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD				Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 80 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 90 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 90 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 10 g	
PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt				
	E: 2327.66 kcal; B: 105.45 g; T: 67.56 g; Kw. tł. nasy.: 29.30 g; W: 336.44 g; W tym cukry: 81.37 g; Bł.: 31.54 g; Sól: 7.55 g;	E: 2207.40 kcal; B: 114.64 g; T: 58.28 g; Kw. tł. nasy.: 29.25 g; W: 316.38 g; W tym cukry: 78.48 g; Bł.: 26.17 g; Sól: 7.36 g;	E: 2176.00 kcal; B: 117.67 g; T: 52.28 g; Kw. tł. nasy.: 24.11 g; W: 318.58 g; W tym cukry: 79.61 g; Bł.: 24.77 g; Sól: 6.92 g;	E: 2478.72 kcal; B: 136.05 g; T: 69.28 g; Kw. tł. nasy.: 32.50 g; W: 346.08 g; W tym cukry: 57.16 g; Bł.: 42.24 g; Sól: 10.63 g;	

<nazwa jednostki>

<ulica>, <kod>

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,
SKO - Skorupiaki i pochodne,
JAJ - Jaja i pochodne,
RYB - Ryby i pochodne,
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,
SOJ - Soja i pochodne,
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,
SEL - Seler i pochodne,
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,
SO2 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
MCK - Mięczaki i pochodne,
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,
GLU JEĆZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odż.:

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