

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

		KRK- BON Podstawowa	KRK- BON Łatwo strawna	KRK- BON Niskotłuszczowa	KRK- BON Cukrzyca
2023-11-27 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne 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. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Ser żółty 40 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek kiszony 90 g Salata zielona 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>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 drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 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> ) 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> ) Salata zielona 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>GLU PSZ, 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 Ser żółty 40 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek kiszony 90 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
	II ŚN				Kanapka z szynką i salata (chleb pszenno-żytni 60g, masło 5g, salata 5g, szynka 25g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mus z jabłek () z/c 150 g	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mus z jabłek () z/c 150 g	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE.</u> ) Mus z jabłek () z/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Mus z jabłek () b/c 150 g
	PD				Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 50 g
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Południca premium- wędlna dr. średnio rozd. 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) 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> ) Południca premium- wędlna dr. średnio rozd. 40 g ( <u>SOJ.</u> ) 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> ) Twarożek 80 g ( <u>MLE.</u> ) Południca premium- wędlna dr. średnio rozd. 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 90 g Salata 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> ) Południca premium- wędlna dr. średnio rozd. 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			
		E: 2470.50 kcal; B: 101.48 g; T: 79.16 g; Kw. tł. nasy.: 41.97 g; W: 345.31 g; W tym cukry: 62.25 g; Bł.: 33.26 g; Sól: 8.71 g;	E: 2288.47 kcal; B: 93.56 g; T: 64.47 g; Kw. tł. nasy.: 33.77 g; W: 339.98 g; W tym cukry: 64.16 g; Bł.: 24.44 g; Sól: 6.36 g;	E: 2207.77 kcal; B: 103.41 g; T: 48.67 g; Kw. tł. nasy.: 23.50 g; W: 344.86 g; W tym cukry: 67.95 g; Bł.: 23.04 g; Sól: 5.78 g;	E: 2498.39 kcal; B: 109.34 g; T: 83.75 g; Kw. tł. nasy.: 44.43 g; W: 338.21 g; W tym cukry: 31.06 g; Bł.: 41.38 g; Sól: 10.19 g;

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

	KRK- BON Podstawowa	KRK- BON Łatwo strawna	KRK- BON Niskotłuszczowa	KRK- BON Cukrzyca	
2023-11-28 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> ) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Sałata zielona 10 g 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> ) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g 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>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 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 razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )
2023-11-28 wtorek	Obiad	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Bitka z szynki wieprzowej 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ćwikła z chrzanem () 200 g ( <u>MLE, SO2.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Bitka z szynki wieprzowej 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Bitka z szynki wieprzowej 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ćwikła z chrzanem b/c () 200 g ( <u>MLE, SO2.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
		PD		Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml	
2023-11-28 wtorek	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 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 Ser żółty 40 g ( <u>MLE.</u> ) Papryka świeża 90 g Sałata lodowa 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> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Twaróg półtłusty 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> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Twaróg półtłusty 80 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata lodowa 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> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Twaróg półtłusty 80 g ( <u>MLE.</u> ) Papryka świeża 90 g Sałata lodowa 10 g
		PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		
	E: 2415.03 kcal; B: 113.95 g; T: 80.78 g; Kw. tł. nasy.: 41.14 g; W: 319.81 g; W tym cukry: 72.33 g; Bł.: 29.52 g; Sól: 8.38 g;	E: 2435.52 kcal; B: 115.79 g; T: 82.10 g; Kw. tł. nasy.: 36.28 g; W: 317.98 g; W tym cukry: 64.49 g; Bł.: 27.72 g; Sól: 7.56 g;	E: 2328.72 kcal; B: 118.75 g; T: 67.80 g; Kw. tł. nasy.: 25.44 g; W: 320.08 g; W tym cukry: 65.55 g; Bł.: 26.32 g; Sól: 7.12 g;	E: 2456.18 kcal; B: 124.75 g; T: 75.96 g; Kw. tł. nasy.: 37.81 g; W: 332.18 g; W tym cukry: 57.46 g; Bł.: 36.11 g; Sól: 8.85 g;	

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

	KRK- BON Podstawowa	KRK- BON Łatwo strawna	KRK- BON Niskotłuszczowa	KRK- BON Cukrzyca	
2023-11-29 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</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. 20 g ( <b>MLE</b> , ) Ser żółty 60 g ( <b>MLE</b> , ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ</b> , ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</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. 20 g ( <b>MLE</b> , ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ</b> , ) Twarożek z natką 80 g ( <b>MLE</b> , ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> , ) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> , ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> , ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ</b> , ) Twarożek z natką 80 g ( <b>MLE</b> , ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> , ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> , ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> , ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> , ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ</b> , ) Ser żółty 60 g ( <b>MLE</b> , ) Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Sałata zielona 10 g
		II ŚN			Kanapka z serem żółtym i sałata (chleb razowy 60g, masło 5g, ser żółty 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE</b> , )
Obiad	Pieczarkowa z makaronem () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> , ) Ziemniaki () 200 g Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> , ) Sos pietruszkowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> , ) Surówka z marchwi i chrzanu () 200 g ( <b>MLE, SO2</b> , ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> , ) Ziemniaki () 200 g Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> , ) Sos pietruszkowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> , ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Pieczarkowa z makaronem () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> , ) Ziemniaki () 200 g Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> , ) Sos pietruszkowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> , ) Surówka z marchwi i chrzanu b/c () 200 g ( <b>MLE, SO2</b> , ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD			Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 50 g	
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> , ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> , ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> , ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> , ) Paprykarz szczeciński 80 g ( <b>RYB, SOJ</b> , ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> , ) Ogórek kiszony 90 g Mix sałat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml 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. 20 g ( <b>MLE</b> , ) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny (). 80 g ( <b>RYB</b> , ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> , ) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> , ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> , ) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny (). 80 g ( <b>RYB</b> , ) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Mix sałat 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/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. 20 g ( <b>MLE</b> , ) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny (). 80 g ( <b>RYB</b> , ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> , ) Ogórek kiszony 90 g Mix sałat 10 g	
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			
	E: 2461.36 kcal; B: 103.45 g; T: 94.71 g; Kw. tł. nasy.: 44.91 g; W: 312.81 g; W tym cukry: 63.43 g; Bł.: 26.13 g; Sól: 10.97 g;	E: 2309.62 kcal; B: 99.24 g; T: 74.04 g; Kw. tł. nasy.: 33.82 g; W: 326.77 g; W tym cukry: 70.80 g; Bł.: 29.92 g; Sól: 7.87 g;	E: 2173.59 kcal; B: 103.44 g; T: 55.89 g; Kw. tł. nasy.: 21.77 g; W: 329.15 g; W tym cukry: 72.20 g; Bł.: 28.52 g; Sól: 8.25 g;	E: 2539.94 kcal; B: 115.47 g; T: 97.80 g; Kw. tł. nasy.: 51.53 g; W: 319.04 g; W tym cukry: 37.71 g; Bł.: 36.05 g; Sól: 11.43 g;	

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

		KRK- BON Podstawowa	KRK- BON Łatwo strawna	KRK- BON Niskotłuszczowa	KRK- BON Cukrzyca
2023-11-30 czwartek	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> ) Ser topiony 50 g ( <u>MLE.</u> ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Papryka świeża 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> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <u>MLE.</u> ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Sałata lodowa 10 g	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <u>MLE.</u> ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g 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>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <u>MLE.</u> ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Papryka świeża 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 szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Fasolka po bretońsku 300 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g ( <u>SEL, GLU JĘCZ.</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g ( <u>SEL, GLU JĘCZ.</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD				Jabłko 1 szt 1 szt
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 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 koperkiem 80 g ( <u>MLE.</u> ) Salatka jarzynowa () 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) 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> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Salatka jarzynowa - dieta () 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) 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 drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE.</u> ) Salatka jarzynowa - dieta () 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) 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 drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE.</u> ) Salatka jarzynowa () 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Sałata zielona 10 g
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
		E: 2539.82 kcal; B: 92.73 g; T: 87.41 g; Kw. tł. nasy.: 43.33 g; W: 360.52 g; W tym cukry: 70.15 g; Bł.: 36.72 g; Sól: 10.48 g;	E: 2319.84 kcal; B: 99.78 g; T: 69.80 g; Kw. tł. nasy.: 33.12 g; W: 336.23 g; W tym cukry: 70.50 g; Bł.: 31.50 g; Sól: 6.82 g;	E: 2213.04 kcal; B: 102.74 g; T: 55.50 g; Kw. tł. nasy.: 22.28 g; W: 338.33 g; W tym cukry: 71.56 g; Bł.: 30.10 g; Sól: 6.38 g;	E: 2369.51 kcal; B: 107.64 g; T: 81.82 g; Kw. tł. nasy.: 37.20 g; W: 318.77 g; W tym cukry: 47.01 g; Bł.: 38.69 g; Sól: 9.09 g;

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

		KRK- BON Podstawowa	KRK- BON Łatwo strawna	KRK- BON Niskotłuszczowa	KRK- BON Cukrzyca
2023-12-01 piątek	Śniadanie	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. 20 g ( <u>MLE, _</u> ) Dżem 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Twarożek 80 g ( <u>MLE, _</u> ) Sałata zielona 10 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. 20 g ( <u>MLE, _</u> ) Dżem 80 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Twarożek 80 g ( <u>MLE, _</u> ) 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> ) Dżem 80 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Twarożek 80 g ( <u>MLE, _</u> ) 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>GLU PSZ, 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> ) Twarożek 80 g ( <u>MLE, _</u> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
	II ŚN				Kanapka z szynką drobiową BM (chleb pszenno-żytni 60g, margaryna 5g, szynka BM 25g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT, _</u> )
	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 pieczona (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB, _</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <u>SEL, _</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Szpinakowa z zacierką () 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, _</u> ) Ziemniaki () 200 g Ryba 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 rzepy białej i jabłka () 50 g ( <u>MLE, _</u> )
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ, _</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE, _</u> ) Połudwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 40 g ( <u>SOJ, _</u> ) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 80 g ( <u>JAJ, MLE, GOR, _</u> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 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> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g ( <u>JAJ, MLE, _</u> ) Połudwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 40 g ( <u>SOJ, _</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 z białek z natką pietruszki 80 g ( <u>JAJ, MLE, _</u> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Połudwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 40 g ( <u>SOJ, _</u> )	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> ) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 80 g ( <u>JAJ, MLE, GOR, _</u> ) Połudwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 40 g ( <u>SOJ, _</u> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			
		E: 2572.62 kcal; B: 99.79 g; T: 88.94 g; Kw. tł. nasy.: 35.85 g; W: 353.48 g; W tym cukry: 109.08 g; Bł.: 27.64 g; Sól: 7.04 g;	E: 2433.01 kcal; B: 98.40 g; T: 78.96 g; Kw. tł. nasy.: 34.53 g; W: 344.62 g; W tym cukry: 107.94 g; Bł.: 30.70 g; Sól: 7.83 g;	E: 2396.87 kcal; B: 107.74 g; T: 69.70 g; Kw. tł. nasy.: 25.21 g; W: 346.63 g; W tym cukry: 108.72 g; Bł.: 29.30 g; Sól: 7.57 g;	E: 2441.60 kcal; B: 115.72 g; T: 93.92 g; Kw. tł. nasy.: 44.56 g; W: 297.27 g; W tym cukry: 39.33 g; Bł.: 30.93 g; Sól: 9.55 g;

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

		KRK- BON Podstawowa	KRK- BON Łatwo strawna	KRK- BON Niskotłuszczowa	KRK- BON Cukrzyca	
2023-12-02 sobota	Śniadanie	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. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Twaróg półtłusty 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Sałata zielona 10 g	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. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Twaróg półtłusty 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Twaróg półtłusty 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 90 g Ser żółty 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	
	II ŚN					Kanapka z twarożkiem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twarożek 25g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )
	Obiad	Koperkowa z ryżem () 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Bigos 300g ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Gruszka 1szt. 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Koperkowa z ryżem () 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD					Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml ( <b>MLE.</b> )
	Kolejca	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Paszтет z soczewicy () 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <b>MLE.</b> ) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml 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. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/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. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Paszтет z soczewicy () 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <b>MLE.</b> ) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g	
PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt					
	E: 2415.86 kcal; B: 93.39 g; T: 89.73 g; Kw. tł. nasy.: 37.60 g; W: 318.27 g; W tym cukry: 66.90 g; Bł.: 27.40 g; Sól: 11.48 g;	E: 2114.43 kcal; B: 111.18 g; T: 56.07 g; Kw. tł. nasy.: 23.36 g; W: 299.67 g; W tym cukry: 65.80 g; Bł.: 21.67 g; Sól: 7.74 g;	E: 2158.43 kcal; B: 114.28 g; T: 58.37 g; Kw. tł. nasy.: 23.92 g; W: 301.97 g; W tym cukry: 67.00 g; Bł.: 20.27 g; Sól: 7.30 g;	E: 2764.16 kcal; B: 128.21 g; T: 109.71 g; Kw. tł. nasy.: 49.65 g; W: 332.56 g; W tym cukry: 43.92 g; Bł.: 36.20 g; Sól: 10.70 g;		

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

		KRK- BON Podstawowa	KRK- BON Łatwo strawna	KRK- BON Niskotłuszczowa	KRK- BON Cukrzyca	
2023-12-03 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> ) Ser żółty 40 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	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 z dżemem brzoskwinowym 80 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Salata 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> ) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 80 g ( <u>MLE.</u> ) Połudwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt 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> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 80 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	
	II ŚN					Kanapka z szynką i salata (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, 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 z kapusty pekińskiej z olejem () 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 Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ.</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 Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g 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 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Salami kielbasa wieprzowo-wołowa drobno rozdrobniona surowo wędzona, dojrzewajaca, wędzona. 40 g ( <u>SOJ, SEL, GOR.</u> ) Twarożek 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 90 g Mix salat 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> ) 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> ) Pomidor 90 g Mix salat 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> ) 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> ) Pomidor 90 g Mix salat 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> ) 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> ) Pomidor 90 g Mix salat 10 g	
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	E: 2424.77 kcal; B: 108.35 g; T: 102.54 g; Kw. tł. nasy.: 47.93 g; W: 278.64 g; W tym cukry: 56.40 g; Bł.: 26.12 g; Sól: 6.84 g;	E: 2279.07 kcal; B: 107.91 g; T: 79.81 g; Kw. tł. nasy.: 36.85 g; W: 291.22 g; W tym cukry: 54.88 g; Bł.: 23.20 g; Sól: 5.93 g;	E: 2145.12 kcal; B: 110.03 g; T: 61.74 g; Kw. tł. nasy.: 24.89 g; W: 293.77 g; W tym cukry: 56.18 g; Bł.: 21.80 g; Sól: 6.22 g;	E: 2307.85 kcal; B: 119.95 g; T: 88.45 g; Kw. tł. nasy.: 40.44 g; W: 273.45 g; W tym cukry: 34.86 g; Bł.: 32.47 g; Sól: 8.17 g;		

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

		KRK- BON Podstawowa	KRK- BON Łatwo strawna	KRK- BON Niskotłuszczowa	KRK- BON Cukrzyca
2023-12-04 poniedziałek	Śniadanie	Płatki 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. 20 g ( <b>MLE, _</b> ) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE, _</b> )		Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW, _</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE, _</b> ) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE, _</b> )	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW, _</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ, _</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE, _</b> ) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE, _</b> )
	II ŚN				Kanapka z serem żółtym i sałata (chleb razowy 60g, masło 5g, ser żółty 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE, _</b> )
	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	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	Grochowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, _</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 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	
	PD				Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml ( <b>MLE, _</b> )
Kolejacja		Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE, _</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <b>MLE, _</b> ) Pomidor 90 g Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ, _</b> ) Mix sałat 10 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml 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. 20 g ( <b>MLE, _</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <b>MLE, _</b> ) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE, _</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <b>MLE, _</b> ) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/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. 20 g ( <b>MLE, _</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <b>MLE, _</b> ) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			
		E: 2337.61 kcal; B: 95.82 g; T: 66.35 g; Kw. tł. nasy.: 33.30 g; W: 350.32 g; W tym cukry: 61.86 g; Bł.: 29.11 g; Sól: 6.34 g;	E: 2230.95 kcal; B: 87.80 g; T: 62.24 g; Kw. tł. nasy.: 33.07 g; W: 337.85 g; W tym cukry: 64.49 g; Bł.: 23.12 g; Sól: 6.46 g;	E: 2124.15 kcal; B: 90.76 g; T: 47.94 g; Kw. tł. nasy.: 22.23 g; W: 339.95 g; W tym cukry: 65.55 g; Bł.: 21.72 g; Sól: 6.02 g;	E: 2547.10 kcal; B: 111.16 g; T: 80.33 g; Kw. tł. nasy.: 42.23 g; W: 357.88 g; W tym cukry: 44.94 g; Bł.: 40.75 g; Sól: 7.88 g;



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

		KRK- BON Podstawowa	KRK- BON Łatwo strawna	KRK- BON Niskotłuszczowa	KRK- BON Cukrzyca
2023-12-05 wtorek	Śniadanie	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Połudwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Pomidor 90 g Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Połudwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Pomidor 90 g Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> )	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Połudwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Pomidor 90 g Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Połudwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 90 g
	II ŚN				Kanapka z twarożkiem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twarożek 25g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos ziołowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z rzepy białej i jabłka () 200 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos ziołowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos ziołowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z rzepy białej i jabłka () 200 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD				Surówka Colesław b/c () 50 g ( <b>JAJ, MLE, GOR.</b> )
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Paprykarz szczeciński 80 g ( <b>RYB, SOJ.</b> ) Ogórek kiszony 90 g Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami. () 80 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Pomidor 90 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami. () 120 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Pomidor 90 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/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. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Paprykarz szczeciński 80 g ( <b>RYB, SOJ.</b> ) Ogórek kiszony 90 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata lodowa 10 g
PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				
	E: 2421.16 kcal; B: 100.02 g; T: 83.83 g; Kw. tł. nasy.: 38.16 g; W: 326.67 g; W tym cukry: 55.67 g; Bł.: 30.37 g; Sól: 10.19 g;	E: 2347.47 kcal; B: 102.33 g; T: 72.49 g; Kw. tł. nasy.: 34.09 g; W: 333.95 g; W tym cukry: 65.62 g; Bł.: 34.37 g; Sól: 7.70 g;	E: 2298.23 kcal; B: 111.48 g; T: 61.01 g; Kw. tł. nasy.: 23.58 g; W: 338.46 g; W tym cukry: 67.82 g; Bł.: 34.13 g; Sól: 7.46 g;	E: 2459.97 kcal; B: 108.68 g; T: 81.61 g; Kw. tł. nasy.: 38.17 g; W: 336.51 g; W tym cukry: 41.26 g; Bł.: 37.74 g; Sól: 10.50 g;	

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

	KRK- BON Podstawowa	KRK- BON Łatwo strawna	KRK- BON Niskotłuszczowa	KRK- BON Cukrzyca	
2023-12-06 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> .) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> .) Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> .) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> .) Serek homo o smaku wanilinowym 80 g ( <u>MLE</u> .) Mandarynki 2 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 10 g Połudwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 40 g ( <u>SOJ</u> .)	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> .) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> .) Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> .) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> .) Serek homo o smaku wanilinowym 80 g ( <u>MLE</u> .) Mandarynki 2 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Połudwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 40 g ( <u>SOJ</u> .) Sałata zielona 10 g	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> .) Bulka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> .) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> .) Serek homo o smaku wanilinowym 80 g ( <u>MLE</u> .) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Połudwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 40 g ( <u>SOJ</u> .) Sałata zielona 10 g	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> .) 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> .) Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE</u> .) Mandarynki 2 szt Połudwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 40 g ( <u>SOJ</u> .) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
		II ŚN			Kanapka z szynką i sałata (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> .)
2023-12-06 środa	Obiad	Grycikowa () 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	Grycikowa () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> .) Ziemniaki () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Sos bazylkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> .) Dyńa duszona z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ</u> .) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grycikowa () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> .) Ziemniaki () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Sos bazylkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> .) Sałatka szwedzka () 200 g ( <u>GOR</u> .) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
		PD		Fasolka szparagowa z wody* 50 g	
2023-12-06 środa	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> .) Bulka 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> .) Papryka świeża 90 g Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> .) Mix sałat 10 g Twaróg półtłusty 80 g ( <u>MLE</u> .)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> .) Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> .) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> .) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 90 g Mix sałat 10 g Twaróg półtłusty 80 g ( <u>MLE</u> .)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka 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 Pomidor 90 g Mix sałat 10 g Twaróg półtłusty 80 g ( <u>MLE</u> .)	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 drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Papryka świeża 90 g Mix sałat 10 g Twaróg półtłusty 80 g ( <u>MLE</u> .)
		PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		
	E: 2572.01 kcal; B: 105.55 g; T: 94.30 g; Kw. tł. nasy.: 38.69 g; W: 334.39 g; W tym cukry: 80.45 g; Bł.: 25.43 g; Sól: 10.80 g;	E: 2467.34 kcal; B: 115.70 g; T: 78.54 g; Kw. tł. nasy.: 36.57 g; W: 330.35 g; W tym cukry: 81.72 g; Bł.: 25.07 g; Sól: 7.68 g;	E: 2345.54 kcal; B: 118.06 g; T: 64.44 g; Kw. tł. nasy.: 25.75 g; W: 328.20 g; W tym cukry: 78.93 g; Bł.: 22.87 g; Sól: 7.25 g;	E: 2408.17 kcal; B: 122.98 g; T: 78.22 g; Kw. tł. nasy.: 38.54 g; W: 316.98 g; W tym cukry: 52.50 g; Bł.: 32.80 g; Sól: 11.78 g;	

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

	KRK- BON Podstawowa	KRK- BON Łatwo strawna	KRK- BON Niskotłuszczowa	KRK- BON Cukrzyca	
2023-12-07 czwartek	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> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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. 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.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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 homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	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> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )
		II ŚN			Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )
2023-12-07 czwartek	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatki 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> ) Banan 1szt. 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 200 g ( <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			Sałatka szwedzka b/c () 50 g ( <u>GOR.</u> )
2023-12-07 czwartek	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Paszтет z ciecierzycy () 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Pomidor 90 g Sałata lodowa 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> ) Twaróg półtłusty 80 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 40 g 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> ) Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Twaróg półtłusty 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>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Paszтет z ciecierzycy () 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Pomidor 90 g Mix sałat 10 g
		PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		
	E: 2484.86 kcal; B: 89.34 g; T: 83.23 g; Kw. tł. nasy.: 35.04 g; W: 351.97 g; W tym cukry: 92.93 g; Bł.: 31.21 g; Sól: 7.73 g;	E: 2360.48 kcal; B: 107.67 g; T: 77.26 g; Kw. tł. nasy.: 33.91 g; W: 318.48 g; W tym cukry: 61.49 g; Bł.: 26.88 g; Sól: 6.05 g;	E: 2253.68 kcal; B: 110.63 g; T: 62.96 g; Kw. tł. nasy.: 23.07 g; W: 320.58 g; W tym cukry: 62.55 g; Bł.: 25.48 g; Sól: 5.61 g;	E: 2597.24 kcal; B: 111.16 g; T: 95.42 g; Kw. tł. nasy.: 37.06 g; W: 332.57 g; W tym cukry: 42.11 g; Bł.: 46.13 g; Sól: 8.38 g;	

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

		KRK- BON Podstawowa	KRK- BON Łatwo strawna	KRK- BON Niskotłuszczowa	KRK- BON Cukrzyca
2023-12-08 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, _</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT, _</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ, _</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE, _</b> ) Powidło śliwkowe 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <b>SOJ, _</b> ) Twarożek 80 g ( <b>MLE, _</b> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, _</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT, _</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE, _</b> ) Dżem 80 g Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <b>SOJ, _</b> ) Twarożek 80 g ( <b>MLE, _</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, _</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE, _</b> ) Dżem 80 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <b>SOJ, _</b> ) Twarożek 80 g ( <b>MLE, _</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, _</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ, _</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE, _</b> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE, _</b> ) Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <b>SOJ, _</b> ) Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
	II ŚN				Kanapka z szynką i sałata ( chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, _</b> )
	Obiad	Kalafiorowa 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 kiszzonej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml ( <b>MLE, SEL, _</b> ) Ziemniaki () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <b>RYB, _</b> ) Warzywa po grecku () 200 g ( <b>GLUPSZ, SEL, _</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Kalafiorowa z ryżem () 400 ml ( <b>MLE, SEL, _</b> ) Ziemniaki () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <b>RYB, _</b> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 200 g 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 20 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT, _</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ, _</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ, _</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE, _</b> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 80 g ( <b>JAJ, GOR, _</b> ) Ogórek kiszony 90 g Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT, _</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE, _</b> ) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 80 g ( <b>JAJ, GOR, _</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE, _</b> ) Pasta z białek z koperkiem 80 g ( <b>JAJ, MLE, _</b> ) 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 b/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. 20 g ( <b>MLE, _</b> ) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 80 g ( <b>JAJ, GOR, _</b> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g
PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt				
	E: 2693.60 kcal; B: 107.66 g; T: 91.63 g; Kw. tł. nasy.: 35.33 g; W: 367.46 g; W tym cukry: 100.20 g; Bł.: 29.34 g; Sól: 9.71 g;	E: 2555.17 kcal; B: 107.91 g; T: 77.52 g; Kw. tł. nasy.: 34.73 g; W: 365.92 g; W tym cukry: 108.54 g; Bł.: 30.66 g; Sól: 7.65 g;	E: 2481.56 kcal; B: 117.74 g; T: 63.74 g; Kw. tł. nasy.: 25.29 g; W: 368.24 g; W tym cukry: 109.25 g; Bł.: 29.06 g; Sól: 7.24 g;	E: 2465.06 kcal; B: 111.48 g; T: 85.09 g; Kw. tł. nasy.: 35.31 g; W: 324.24 g; W tym cukry: 53.58 g; Bł.: 33.49 g; Sól: 11.29 g;	

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

		KRK- BON Podstawowa	KRK- BON Łatwo strawna	KRK- BON Niskotłuszczowa	KRK- BON Cukrzyca
2023-12-09 sobota	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, 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> ) Serek naturalny Bieluch 80 g ( <u>MLE.</u> ) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane, wędz. parz w osłonce niejadalnej) 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Ketchup 20 g ( <u>SEL.</u> ) Mix sałat 10 g Pomidor 90 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> ) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u> ) Połędwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Serek naturalny Bieluch 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 90 g	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u> ) Połędwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Serek naturalny Bieluch 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g	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> ) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u> ) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Serek naturalny Bieluch 80 g ( <u>MLE.</u> ) Mix sałat 10 g Pomidor 90 g
	II ŚN				Kanapka z twarożkiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JEĆZ.</u> ) Gulasz z żołądków drobiowych() 200 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JEĆZ.</u> ) Potrawka drobiowa () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JEĆZ.</u> ) Potrawka drobiowa () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g ( <u>JAJ, GOR.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD				Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 50 g
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 20 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> ) Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Ser żółty 40 g ( <u>MLE.</u> ) Sałatka z ryżu i brokułów 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Sałata lodowa 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 Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Sałata lodowa 10 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <u>MLE.</u> ) 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 kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Sałata lodowa 10 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <u>MLE.</u> )	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 Sałatka z ryżu i brokułów 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Sałata lodowa 10 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <u>MLE.</u> )
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			
		E: 2639.30 kcal; B: 102.00 g; T: 105.14 g; Kw. tł. nasy.: 47.40 g; W: 332.12 g; W tym cukry: 62.46 g; Bł.: 29.54 g; Sól: 9.46 g;	E: 2445.64 kcal; B: 99.59 g; T: 79.38 g; Kw. tł. nasy.: 34.76 g; W: 343.21 g; W tym cukry: 61.52 g; Bł.: 29.85 g; Sól: 7.38 g;	E: 2338.84 kcal; B: 102.55 g; T: 65.08 g; Kw. tł. nasy.: 23.92 g; W: 345.31 g; W tym cukry: 62.58 g; Bł.: 28.45 g; Sól: 6.94 g;	E: 2510.10 kcal; B: 107.49 g; T: 97.59 g; Kw. tł. nasy.: 38.23 g; W: 316.49 g; W tym cukry: 32.09 g; Bł.: 37.24 g; Sól: 8.90 g;

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

	KRK- BON Podstawowa	KRK- BON Łatwo strawna	KRK- BON Niskotłuszczowa	KRK- BON Cukrzyca	
2023-12-10 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 40 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 90 g Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Sałata lodowa 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata lodowa 10 g Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Pomidor 90 g	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata lodowa 10 g Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Pomidor 90 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLUPSZ.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 40 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 90 g Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Sałata lodowa 10 g
		II ŚN			Kanapka z pasztetem i sałata (chleb razowy 60g, masło 5g, pasztet 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u> )
2023-12-10 niedziela	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 400 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki () 200 g Kotlet schabowy 100 g ( <u>GLUPSZ, JAJ.</u> ) Surówka z kapusty białej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 400 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki () 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml ( <u>GLUPSZ, SEL.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 400 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki () 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml ( <u>GLUPSZ, SEL.</u> ) Surówka z kapusty białej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
		PD		Jabłko 1 szt 1 szt	
2023-12-10 niedziela	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ, 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 Chleb Graham 30 g ( <u>GLUPSZ.</u> ) Sałata zielona 10 g Twarożek 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 90 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>GLUPSZ, 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> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <u>GLUPSZ, 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> ) 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>GLUPSZ.</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 Pomidor 90 g Twarożek 80 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 10 g
		PN	Rogal maślany 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ, JAJ, MLE.</u> )	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
	E: 2433.35 kcal; B: 103.03 g; T: 87.26 g; Kw. tł. nasy.: 38.75 g; W: 320.35 g; W tym cukry: 58.29 g; Bł.: 25.07 g; Sól: 6.33 g;	E: 2154.97 kcal; B: 114.77 g; T: 59.01 g; Kw. tł. nasy.: 30.48 g; W: 295.32 g; W tym cukry: 44.03 g; Bł.: 16.91 g; Sól: 5.56 g;	E: 1905.17 kcal; B: 114.23 g; T: 42.36 g; Kw. tł. nasy.: 19.74 g; W: 270.97 g; W tym cukry: 45.09 g; Bł.: 15.51 g; Sól: 5.82 g;	E: 2285.34 kcal; B: 118.31 g; T: 78.27 g; Kw. tł. nasy.: 42.00 g; W: 293.92 g; W tym cukry: 46.82 g; Bł.: 33.56 g; Sól: 8.38 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,