

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-11 do dnia 2023-12-24 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH**

		KRK- BON Podstawowa	KRK- BON Łatwo strawna	KRK- BON Niskotłuszczowa	KRK- BON Cukrzyca
2023-12-11 poniedziałek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</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> ) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Ser żółty 40 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</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> ) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</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 Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLUPSZ, 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 Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <b>MLE.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )
	Obiad	Brokułowa z ryżem () 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki () 200 g Gulasz warzywny z ciecierzycą () 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z marchwi z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki () 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sos koperkowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki () 200 g Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos koperkowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki () 200 g Gulasz warzywny z ciecierzycą () 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) 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
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Szprot w sosie pomidorowym 30 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Twaróg półtłusty 50 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> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 80 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 80 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 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> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 80 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <b>SOJ.</b> ) 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 2023-12-11 do dnia 2023-12-24 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH**

		KRK- BON Podstawowa	KRK- BON Łatwo strawna	KRK- BON Niskotłuszczowa	KRK- BON Cukrzyca	
2023-12-12 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 kief.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>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 kief.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 kief.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>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kief.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, twarózek 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> ) Dyńa 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> ) Galaretką 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> ) Galaretką 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> ) Galaretką 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 2023-12-11 do dnia 2023-12-24 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH**

	KRK- BON Podstawowa	KRK- BON Łatwo strawna	KRK- BON Niskotłuszczowa	KRK- BON Cukrzyca	
2023-12-13 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</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> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE.</b> ) 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 ( <b>MLE, GLU OW.</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> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE.</b> ) 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 ( <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> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE.</b> ) 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 ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLUPSZ, 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> ) 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 ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )
2023-12-13 środa	Obiad	Grysikowa () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki () 200 g Kotlet mielony drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) 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	
2023-12-13 środa	Kolacja	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> ) Paszтет z soczewicy () 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> ) 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 ( <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> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Paszтет z soczewicy () 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> ) Sałatka z pomidorów i koperku 90 g Mix sałat 10 g
		PN	Banan 1szt. 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
	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;	

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-11 do dnia 2023-12-24 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH**

		KRK- BON Podstawowa	KRK- BON Łatwo strawna	KRK- BON Niskotłuszczowa	KRK- BON Cukrzyca
2023-12-14 czwartek	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> ) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Sałata zielona 10 g Ogórek kiszony 90 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 90 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> ) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 90 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> ) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Sałata zielona 10 g Ogórek kiszony 90 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )
	II ŚN				Kanapka z szynką i sałata ( chleb mieszany 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT.</b> )
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</b> ) Ryż na sypko 200 g Leczo z cukini z kielbasą 300 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Risotto z mięsem wieprz i warzywami( ) 300 g ( <b>SEL.</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Risotto z mięsem wieprz i warzywami( ) 300 g ( <b>SEL.</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Barszcz biały z ziemniakami ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</b> ) Risotto z mięsem wieprz i warzywami( ) 300 g ( <b>SEL.</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) 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 ( <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> ) Połudwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata lodowa 10 g Sałatka jarzynowa ( ) 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> )	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> ) Połudwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> ) Sałatka jarzynowa - dieta ( ) 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) 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> ) Połudwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata jarzynowa - dieta ( ) 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) 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> ) Połudwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata lodowa 10 g Sałatka jarzynowa ( ) 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> )
	PN	Mus owocowo-warzynny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			
		E: 2500.08 kcal; B: 85.21 g; T: 93.23 g; Kw. tł. nasy.: 39.51 g; W: 336.35 g; W tym cukry: 71.18 g; Bł.: 25.88 g; Sól: 8.62 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 2023-12-11 do dnia 2023-12-24 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH**

	KRK- BON Podstawowa	KRK- BON Łatwo strawna	KRK- BON Niskotłuszczowa	KRK- BON Cukrzyca		
2023-12-15 piątek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, 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> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, 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> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, 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> ) Ser żółty 40 g ( <b>MLE.</b> ) 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 sałata (chleb razowy 60g, masło 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )	
		Obiad	Dyniowa z makaronem () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki () 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <b>RYB.</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Dyniowa z makaronem () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <b>RYB.</b> ) 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	
		Kolacja	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 jaj z cebulą i koperkiem 80 g ( <b>JAJ, GOR.</b> ) Polewica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 90 g 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. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Polewica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) 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 ( <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> ) Polewica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <b>SOJ.</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> ) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 80 g ( <b>JAJ, GOR.</b> ) Polewica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g
		PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			
			E: 2665.86 kcal; B: 114.06 g; T: 89.10 g; Kw. tł. nasy.: 33.85 g; W: 363.54 g; W tym cukry: 104.69 g; Bł.: 32.02 g; Sól: 8.73 g;	E: 2430.18 kcal; B: 114.77 g; T: 74.02 g; Kw. tł. nasy.: 32.83 g; W: 336.08 g; W tym cukry: 89.85 g; Bł.: 26.92 g; Sól: 8.59 g;	E: 2394.05 kcal; B: 124.11 g; T: 64.76 g; Kw. tł. nasy.: 23.51 g; W: 338.09 g; W tym cukry: 90.63 g; Bł.: 25.52 g; Sól: 8.33 g;	E: 2562.89 kcal; B: 124.43 g; T: 94.29 g; Kw. tł. nasy.: 44.12 g; W: 321.66 g; W tym cukry: 59.55 g; Bł.: 39.49 g; Sól: 10.30 g;

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-11 do dnia 2023-12-24 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH**

		KRK- BON Podstawowa	KRK- BON Łatwo strawna	KRK- BON Niskotłuszczowa	KRK- BON Cukrzyca
2023-12-16 sobota	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> ) Pasztecik 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>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 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> )	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>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 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. w osłonce niejadalnej) 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 2023-12-11 do dnia 2023-12-24 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH**

	KRK- BON Podstawowa	KRK- BON Łatwo strawna	KRK- BON Niskotłuszczowa	KRK- BON Cukrzyca	
2023-12-17 niedziela	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> )	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> )	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> )
		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )	Masło 83% tł. 10 g ( <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> )	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )	Poledwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 40 g ( <b>SOJ.</b> )	Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )	
	Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> )	Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> )	Twaróg półtłusty 80 g ( <b>MLE.</b> )	Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> )	
	Poledwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 40 g ( <b>SOJ.</b> )	Poledwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 40 g ( <b>SOJ.</b> )	Pomidor 90 g	Poledwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 40 g ( <b>SOJ.</b> )	
	Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Twaróg półtłusty 80 g ( <b>MLE.</b> )	Mix sałat 10 g	Twaróg półtłusty 80 g ( <b>MLE.</b> )	
	Pomidor 90 g	Mix sałat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną	Pomidor 90 g	
Mix sałat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną	Cateringowa z/c 250 ml	Mix sałat 10 g		
Herbata czarna ekspresowa z cytryną	Cateringowa z/c 250 ml		Herbata czarna ekspresowa z cytryną		
Cateringowa z/c 250 ml			Cateringowa b/c 250 ml		
II ŚN				Kanapka z twaróżkiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, twaróżek 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )	
Obiad	Rosół z makaronem () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )	Rosół z makaronem () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )	Ryżowa () 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> )	Rosół z makaronem () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )	
	Ziemniaki () 200 g	Ziemniaki () 200 g	Ziemniaki () 200 g	Ziemniaki () 200 g	
udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g	udziec drobiowy gotowany z/k z/s 130 g	Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 130 g	Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 130 g	Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 130 g	
Surówka Colesław () 200 g ( <b>JAJ, MLE, GOR.</b> )	Brokuł gotowany* 200 g	Brokuł gotowany* 200 g	Surówka Colesław b/c () 200 g ( <b>JAJ, MLE, GOR.</b> )	Surówka Colesław b/c () 200 g ( <b>JAJ, MLE, GOR.</b> )	
Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
PD				Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 50 g ( <b>SEL.</b> )	
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną	Herbata czarna ekspresowa z cytryną	Herbata czarna ekspresowa z cytryną	Herbata czarna ekspresowa z cytryną	
	Cateringowa z/c 250 ml	Cateringowa z/c 250 ml	Cateringowa z/c 250 ml	Cateringowa b/c 250 ml	
Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</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> )	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )	Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> )	Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )		
Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> )	Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> )	Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE.</b> )	Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> )		
Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE.</b> )	Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE.</b> )	Szynka soltysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g	Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE.</b> )		
Szynka soltysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g	Szynka soltysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g	Salata zielona 10 g	Szynka soltysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g		
Papryka świeża 90 g	Salata zielona 10 g	Pomidor 90 g	Papryka świeża 90 g		
Salata zielona 10 g	Pomidor 90 g		Salata 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 2023-12-11 do dnia 2023-12-24 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH**

		KRK- BON Podstawowa	KRK- BON Łatwo strawna	KRK- BON Niskotłuszczowa	KRK- BON Cukrzyca	
2023-12-18 poniedziałek	Śniadanie	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> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE.</b> ) Ogórek kiszony 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 90 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> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 90 g Sałata lodowa 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> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE.</b> ) Ogórek kiszony 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	
	II ŚN					Kanapka z twarogiem i sałata (chleb razowy 60g, masło 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml				Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłek () b/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD					Kanapka z szynką i sałata (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 80 g ( <b>SEL.</b> ) Serek homo. naturalny 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> ) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 80 g ( <b>SEL.</b> ) Serek homo. naturalny 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> ) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 80 g ( <b>SEL.</b> ) Serek homo. naturalny 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> ) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 80 g ( <b>SEL.</b> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <b>MLE.</b> )				
	E: 2230.48 kcal; B: 84.99 g; T: 66.04 g; Kw. tł. nasy.: 33.97 g; W: 334.41 g; W tym cukry: 69.31 g; Bł.: 22.84 g; Sól: 7.42 g;	E: 2147.35 kcal; B: 79.82 g; T: 63.14 g; Kw. tł. nasy.: 32.20 g; W: 326.20 g; W tym cukry: 64.70 g; Bł.: 23.56 g; Sól: 5.69 g;	E: 2131.45 kcal; B: 87.92 g; T: 51.84 g; Kw. tł. nasy.: 23.15 g; W: 338.81 g; W tym cukry: 73.11 g; Bł.: 22.16 g; Sól: 5.42 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 2023-12-11 do dnia 2023-12-24 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH**

	KRK- BON Podstawowa	KRK- BON Łatwo strawna	KRK- BON Niskotłuszczowa	KRK- BON Cukrzyca	
2023-12-19 wtorek	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> ) Rzodkiew biała 90 g Sałata zielona 10 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata lodowa 10 g Pomidor 90 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata lodowa 10 g Pomidor 90 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, 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> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> ) Rzodkiew biała 90 g Sałata lodowa 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> )
2023-12-19 wtorek	Obiad	Jarzynowa z zacierką () 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Marchew z groszkiem (*) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką () 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 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	Jarzynowa z zacierką () 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Surówka wykwiwna z olejem b/c 200 g ( <b>JAJ, GOR.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
		PD		Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 50 g ( <b>SEL.</b> )	
2023-12-19 wtorek	Kolacja	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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pomidor 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. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 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> ) Twaróg półtłusty 80 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 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> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sałata 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 2023-12-11 do dnia 2023-12-24 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH**

	KRK- BON Podstawowa	KRK- BON Łatwo strawna	KRK- BON Niskotłuszczowa	KRK- BON Cukrzyca	
2023-12-20 środa	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 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> ) Ser topiony 50 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Pomidor 90 g Sałata lodowa 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> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 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> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Sałata lodowa 10 g Pomidor 90 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> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE.</u> ) 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 sałata ( chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )
2023-12-20 środa	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszonej () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z marchwi 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 JECZ.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Cukinia pieczona 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 JECZ.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z marchwi z olejem () b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
		PD			Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )
2023-12-20 środa	Kolejacja	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> ) Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Paprykarz szczeciński 80 g ( <u>RYB, SOJ.</u> ) Sałata zielona 10 g Ogórek kiszony 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> ) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 80 g ( <u>RYB.</u> ) Połędwica premium- wędlina 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> ) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 80 g ( <u>RYB.</u> ) Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 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> ) Paprykarz szczeciński 80 g ( <u>RYB, SOJ.</u> ) Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <u>SOJ.</u> ) 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 2023-12-11 do dnia 2023-12-24 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH**

	KRK- BON Podstawowa	KRK- BON Łatwo strawna	KRK- BON Niskotłuszczowa	KRK- BON Cukrzyca	
2023-12-21 czwartek	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> ) 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>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 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>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 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, salata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE, _</u> )
2023-12-21 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> )
2023-12-21 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>GLU PSZ, 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>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> ) Połędwica premium- wędlna 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 z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE, _</u> ) Połędwica premium- wędlna 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>GLU PSZ, 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 2023-12-11 do dnia 2023-12-24 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH**

		KRK- BON Podstawowa	KRK- BON Łatwo strawna	KRK- BON Niskotłuszczowa	KRK- BON Cukrzyca
2023-12-22 piątek	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> ) Powidła śliwkowe 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE.</b> ) 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> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE.</b> ) 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> ) Dżem 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata lodowa 10 g Pomidor 90 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> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata lodowa 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )
	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	Krupnik jęczmienny () 400 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</b> ) Ziemniaki () 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem () 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 400 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</b> ) Ziemniaki () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <b>RYB.</b> ) Kalaflor gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 400 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</b> ) Ziemniaki () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <b>RYB.</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 200 g ( <b>SEL.</b> ) 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 ( <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 jaj z natką pietruszki i cebulą 80 g ( <b>JAJ, MLE, GOR.</b> ) 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 ( <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 jaj z natką pietruszki - dieta 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 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 natką pietruszki 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 Pomidor 90 g Sałata zielona 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 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 80 g ( <b>JAJ, MLE, GOR.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )		Podplomyki b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )	
		E: 2693.68 kcal; B: 110.61 g; T: 91.59 g; Kw. tł. nasy.: 33.39 g; W: 369.06 g; W tym cukry: 93.95 g; Bł.: 29.30 g; Sól: 8.61 g;	E: 2306.82 kcal; B: 111.07 g; T: 67.65 g; Kw. tł. nasy.: 31.23 g; W: 324.64 g; W tym cukry: 83.15 g; Bł.: 25.24 g; Sól: 7.60 g;	E: 2270.69 kcal; B: 120.41 g; T: 58.39 g; Kw. tł. nasy.: 21.91 g; W: 326.64 g; W tym cukry: 83.93 g; Bł.: 23.84 g; Sól: 7.35 g;	E: 2468.58 kcal; B: 118.70 g; T: 82.87 g; Kw. tł. nasy.: 34.90 g; W: 327.20 g; W tym cukry: 51.56 g; Bł.: 32.77 g; Sól: 10.11 g;

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-11 do dnia 2023-12-24 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH**

	KRK- BON Podstawowa	KRK- BON Łatwo strawna	KRK- BON Niskotłuszczowa	KRK- BON Cukrzyca		
2023-12-23 sobota	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</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> ) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane, wędz, parz w osłonce niejadalnej) 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ser żółty 40 g ( <b>MLE.</b> ) Ketchup 20 g ( <b>SEL.</b> ) Sałata lodowa 10 g Pomidor 90 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> ) Połudwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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> ) Połudwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	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> ) Połudwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	
		II ŚN			Kanapka z twarogiem i sałata (chleb razowy 60g, masło 5g, twarog 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )	
		Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 200 g ( <b>SEL.</b> ) Banan 1szt. 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa z warzywami () 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 200 g ( <b>SEL.</b> ) Gruszka 1szt. 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
		PD			Surówka z selera i jabłka z olejem () b/c 50 g ( <b>SEL.</b> )	
		Kolacja	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> ) Pasztecik z blachy- drobiowo wieprzowy 70 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</b> ) Szynka sołtysa 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 ( <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 sołtysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Serek naturalny Bieluch 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 sołtysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Serek naturalny Bieluch 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> ) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Serek naturalny Bieluch 80 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 10 g Ogórek kiszony 90 g
		PN	Mus owocowo-warzynny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			
	E: 2721.62 kcal; B: 94.25 g; T: 101.03 g; Kw. tł. nasy.: 47.04 g; W: 367.73 g; W tym cukry: 92.47 g; Bł.: 26.21 g; Sól: 11.54 g;	E: 2336.10 kcal; B: 97.36 g; T: 70.62 g; Kw. tł. nasy.: 35.76 g; W: 335.83 g; W tym cukry: 68.14 g; Bł.: 25.31 g; Sól: 6.53 g;	E: 2353.07 kcal; B: 106.37 g; T: 59.98 g; Kw. tł. nasy.: 26.40 g; W: 355.61 g; W tym cukry: 74.31 g; Bł.: 25.50 g; Sól: 6.20 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 2023-12-11 do dnia 2023-12-24 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH**

		KRK- BON Podstawowa	KRK- BON Łatwo strawna	KRK- BON Niskotłuszczowa	KRK- BON Cukrzyca
2023-12-24 niedziela	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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ, _</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>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> ) 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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ, _</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> )	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 z koperkiem 80 g ( <u>MLE, _</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ, _</u> ) Rzodkiew biała 90 g Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, _</u> )
	II ŚN				Kanapka z serem żółtym i sałatą ( chleb razowy 40g, masło 5g, ser żółty 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE, _</u> )
	Obiad	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 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml			Dyniowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ, _</u> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE, _</u> ) Mus z jabłek () b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD				Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, twarozek 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE, _</u> )
	Kolacja	Kompot z suszu 250 ml Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u> ) Chałka 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, _</u> ) Ryba smażona (Morszczuk) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, _</u> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g	Kompot z suszu 250 ml Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u> ) Chałka 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, _</u> ) Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB, _</u> ) Warzywa po grecku () 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL, _</u> )	Kompot z suszu 250 ml Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u> ) Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB, _</u> ) Warzywa po grecku () 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL, _</u> )	Kompot z suszu b/c 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ, _</u> ) Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB, _</u> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02, _</u> )			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
		E: 2689.89 kcal; B: 118.30 g; T: 78.82 g; Kw. tł. nasy.: 25.62 g; W: 386.93 g; W tym cukry: 69.59 g; Bł.: 28.95 g; Sól: 5.37 g;	E: 2533.28 kcal; B: 119.38 g; T: 65.47 g; Kw. tł. nasy.: 24.61 g; W: 376.87 g; W tym cukry: 73.34 g; Bł.: 27.33 g; Sól: 4.92 g;	E: 2453.28 kcal; B: 123.30 g; T: 51.42 g; Kw. tł. nasy.: 18.70 g; W: 384.01 g; W tym cukry: 75.07 g; Bł.: 30.35 g; Sól: 5.40 g;	E: 2589.62 kcal; B: 136.46 g; T: 75.80 g; Kw. tł. nasy.: 34.36 g; W: 351.86 g; W tym cukry: 46.24 g; Bł.: 43.82 g; Sól: 7.26 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,