

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-22 do dnia 2023-12-31 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI**

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
2023-12-22 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Powidła śliwkowe 40 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>) Jabłko 150 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 40 g Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>) Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>)
	II ŚN			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Krupnik jęczmienny () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JEĆZ.</u>) Ziemniaki () 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Dorsz) 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka wielowarzynna z olejem () 130 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JEĆZ.</u>) Ziemniaki () 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Dorsz) 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JEĆZ.</u>) Ziemniaki () 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Dorsz) 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka wielowarzynna z olejem b/c () 130 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	E: 1911.31 kcal; B: 60.94 g; T: 43.52 g; Kw. tł. nasy.: 19.67 g; W: 330.21 g; W tym cukry: 88.74 g; Bł.: 24.59 g; Sól: 5.95 g;	E: 1860.74 kcal; B: 61.36 g; T: 42.35 g; Kw. tł. nasy.: 19.57 g; W: 318.53 g; W tym cukry: 81.02 g; Bł.: 22.40 g; Sól: 5.45 g;	E: 1968.57 kcal; B: 76.00 g; T: 52.20 g; Kw. tł. nasy.: 24.30 g; W: 310.51 g; W tym cukry: 51.95 g; Bł.: 26.15 g; Sól: 6.69 g;	

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
2023-12-23 sobota	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych pieczony 40 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.)
	II ŚN			Jabłko 150 g
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa z warzywami () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki oprószane () 130 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa z warzywami () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki oprószane () 130 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta. () 80 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta. () 80 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta. () 80 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	E: 1851.88 kcal; B: 62.84 g; T: 45.45 g; Kw. tł. nasy.: 18.84 g; W: 306.20 g; W tym cukry: 49.47 g; Bł.: 21.51 g; Sól: 6.18 g;	E: 1909.02 kcal; B: 63.37 g; T: 46.09 g; Kw. tł. nasy.: 19.16 g; W: 321.19 g; W tym cukry: 58.66 g; Bł.: 23.66 g; Sól: 6.17 g;	E: 2010.86 kcal; B: 67.52 g; T: 51.46 g; Kw. tł. nasy.: 22.07 g; W: 332.93 g; W tym cukry: 47.92 g; Bł.: 28.94 g; Sól: 6.66 g;	

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
2023-12-24 niedziela	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Pomidor 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Pomidor 30 g
	II ŚN			Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Ryba smażona (Dorsz) 70 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Warzywa po grecku () 130 g (GLU PSZ, SEL.) Babka drożdżowa 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Kompot z suszu 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 70 g (RYB.) Warzywa po grecku () 130 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Babka drożdżowa 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 70 g (RYB.) Warzywa po grecku () 130 g (GLU PSZ, SEL.) Mandarynka 150 g Kompot z suszu b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Polędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (SOJ, MLE.) Pomidor 30 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Polędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (SOJ, MLE.) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Polędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (SOJ, MLE.) Pomidor 30 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
	E: 2153.43 kcal; B: 71.68 g; T: 53.48 g; Kw. tł. nasy.: 18.78 g; W: 356.55 g; W tym cukry: 65.84 g; Bł.: 24.61 g; Sól: 6.26 g;	E: 2025.20 kcal; B: 72.91 g; T: 45.82 g; Kw. tł. nasy.: 18.15 g; W: 341.63 g; W tym cukry: 63.40 g; Bł.: 24.37 g; Sól: 6.22 g;	E: 2014.01 kcal; B: 79.77 g; T: 47.67 g; Kw. tł. nasy.: 21.15 g; W: 328.96 g; W tym cukry: 52.62 g; Bł.: 28.49 g; Sól: 6.79 g;	

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-22 do dnia 2023-12-31 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI**

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
2023-12-25 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE, _) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _) Masło extra 82% 10 g (MLE, _) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 40 g (SOJ, _) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, _) Ogórek kiszony 30 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE, _) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _) Masło extra 82% 10 g (MLE, _) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 40 g (SOJ, _) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, _) Sałata zielona 10 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE, _) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _) Masło extra 82% 10 g (MLE, _) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 40 g (SOJ, _) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, _) Ogórek kiszony 30 g
	II ŚN			Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE, _)
	Obiad	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL, _) Ziemniaki () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 120 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL, _) Ziemniaki () 200 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 120 g Brokuł gotowany* 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL, _) Ziemniaki () 200 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 120 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 130 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 40 g (GLU PSZ, _) Masło extra 82% 5 g (MLE, _)
	Kolacja	Salatka jarzynowa () 60 g (JAJ, MLE, SEL, GOR, _) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (SOJ, MLE, _) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _) Masło extra 82% 10 g (MLE, _) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Salatka jarzynowa - dieta () 60 g (MLE, SEL, _) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (SOJ, MLE, _) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _) Masło extra 82% 10 g (MLE, _) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Salatka jarzynowa - dieta () 60 g (MLE, SEL, _) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (SOJ, MLE, _) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _) Masło extra 82% 10 g (MLE, _) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	E: 2018.45 kcal; B: 89.10 g; T: 61.58 g; Kw. tł. nasy.: 24.95 g; W: 287.05 g; W tym cukry: 55.60 g; Bł.: 22.92 g; Sól: 8.45 g;	E: 1951.74 kcal; B: 90.99 g; T: 53.31 g; Kw. tł. nasy.: 24.12 g; W: 286.89 g; W tym cukry: 55.86 g; Bł.: 22.45 g; Sól: 8.01 g;	E: 2099.62 kcal; B: 99.09 g; T: 64.79 g; Kw. tł. nasy.: 29.09 g; W: 291.09 g; W tym cukry: 36.70 g; Bł.: 25.05 g; Sól: 9.01 g;	

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
2023-12-26 wtorek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ser żółty 40 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 40 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 40 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.)
	II ŚN			Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ.)
	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki () 200 g Kotlet schabowy 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka z kapusty białej z olejem () 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki () 200 g Schab gotowany 70 g Sos własny () 70 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki () 200 g Schab gotowany 70 g Sos własny () 70 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 130 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 40 g (SOJ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 40 g (SOJ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	E: 1932.57 kcal; B: 70.29 g; T: 58.01 g; Kw. tł. nasy.: 25.79 g; W: 292.57 g; W tym cukry: 55.01 g; Bł.: 20.77 g; Sól: 6.90 g;	E: 1687.38 kcal; B: 74.56 g; T: 35.26 g; Kw. tł. nasy.: 18.66 g; W: 273.43 g; W tym cukry: 47.17 g; Bł.: 15.91 g; Sól: 6.09 g;	E: 1861.50 kcal; B: 80.07 g; T: 44.49 g; Kw. tł. nasy.: 22.14 g; W: 295.82 g; W tym cukry: 28.85 g; Bł.: 23.06 g; Sól: 6.66 g;	

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
2023-12-27 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>_</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , <u>_</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> , <u>_</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ</u> , <u>_</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> , <u>_</u>)		Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>_</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , <u>_</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> , <u>_</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ</u> , <u>_</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> , <u>_</u>)
	II ŚN			Jabłko 150 g
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> , <u>_</u>) Makaron ze szpinakiem i serem żółtym * 300 g (<u>GLU PSZ, MLE</u> , <u>_</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> , <u>_</u>) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 300 g (<u>GLU PSZ, MLE</u> , <u>_</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> , <u>_</u>) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 300 g (<u>GLU PSZ, MLE</u> , <u>_</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>_</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u> , <u>_</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , <u>_</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> , <u>_</u>) Paprykarz szczeciński 40 g (<u>RYB, SOJ</u> , <u>_</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , <u>_</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> , <u>_</u>) Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (<u>SOJ, MLE</u> , <u>_</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , <u>_</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> , <u>_</u>) Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (<u>SOJ, MLE</u> , <u>_</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	E: 2062.36 kcal; B: 67.11 g; T: 66.58 g; Kw. tł. nasy.: 26.65 g; W: 308.39 g; W tym cukry: 50.93 g; Bł.: 20.41 g; Sól: 6.57 g;	E: 1735.23 kcal; B: 62.82 g; T: 40.78 g; Kw. tł. nasy.: 20.63 g; W: 284.43 g; W tym cukry: 52.99 g; Bł.: 15.71 g; Sól: 6.24 g;	E: 1837.07 kcal; B: 66.97 g; T: 46.14 g; Kw. tł. nasy.: 23.55 g; W: 296.17 g; W tym cukry: 42.25 g; Bł.: 20.99 g; Sól: 6.73 g;	

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
2023-12-28 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ser topiony 40 g (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 40 g (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 40 g (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Sałata zielona 10 g
	II ŚN			Maślanka 200 ml (MLE.)
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Fasolka po bretońsku 350 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JĘCZ.) Sos pomidorowy 70 ml (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JĘCZ.) Sos pomidorowy 70 ml (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szyunka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 40 g (SOJ.) Pomidor 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szyunka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 40 g (SOJ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szyunka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 40 g (SOJ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 30 g
		E: 2038.52 kcal; B: 65.77 g; T: 58.59 g; Kw. tł. nasy.: 27.64 g; W: 325.58 g; W tym cukry: 48.80 g; Bł.: 29.54 g; Sól: 9.52 g;	E: 1713.55 kcal; B: 61.51 g; T: 45.31 g; Kw. tł. nasy.: 18.74 g; W: 274.93 g; W tym cukry: 46.68 g; Bł.: 20.96 g; Sól: 5.67 g;	E: 1813.69 kcal; B: 72.03 g; T: 51.18 g; Kw. tł. nasy.: 22.94 g; W: 277.16 g; W tym cukry: 32.33 g; Bł.: 24.26 g; Sól: 6.46 g;

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-22 do dnia 2023-12-31 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI**

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
2023-12-29 piątek	Śniadanie	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 40 g Mandarynka 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 40 g Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Mandarynka 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
	II ŚN			Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Ryba smażona (Dorsz) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Pulpet z ryby (Dorsz) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy. () 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 130 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Pulpet z ryby (Dorsz) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy. () 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 130 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		E: 2009.15 kcal; B: 67.02 g; T: 52.56 g; Kw. tł. nasy.: 19.74 g; W: 328.75 g; W tym cukry: 93.60 g; Bł.: 26.40 g; Sól: 5.33 g;	E: 1936.32 kcal; B: 65.02 g; T: 47.27 g; Kw. tł. nasy.: 19.71 g; W: 325.33 g; W tym cukry: 89.76 g; Bł.: 27.57 g; Sól: 6.12 g;	E: 2139.91 kcal; B: 92.40 g; T: 72.11 g; Kw. tł. nasy.: 36.09 g; W: 295.09 g; W tym cukry: 62.32 g; Bł.: 27.86 g; Sól: 7.24 g;

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-22 do dnia 2023-12-31 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI**

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
2023-12-30 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ogórek kiszony 30 g Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Paszтет z soczewicy () 60 g (GLU PSZ, JAJ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 40 g (SOJ.)	Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ogórek kiszony 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Paszтет z soczewicy () 60 g (GLU PSZ, JAJ.)
	II ŚN			Suchary b/c 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)
	Obiad	Koperkowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki () 200 g Bigos 300 g (GLU PSZ, SEL, GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Koperkowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki () 200 g Gulasz wieprzowy 150 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki () 200 g Gulasz wieprzowy 150 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 130 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ.)
	Kolacja	Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pomidor 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Pomidor 30 g Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pomidor 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		E: 2057.00 kcal; B: 65.45 g; T: 64.55 g; Kw. tł. nasy.: 23.71 g; W: 317.27 g; W tym cukry: 65.75 g; Bł.: 29.81 g; Sól: 9.75 g;	E: 1803.43 kcal; B: 68.89 g; T: 47.01 g; Kw. tł. nasy.: 20.01 g; W: 287.30 g; W tym cukry: 53.82 g; Bł.: 23.08 g; Sól: 7.59 g;	E: 2138.49 kcal; B: 92.67 g; T: 66.40 g; Kw. tł. nasy.: 24.24 g; W: 307.35 g; W tym cukry: 30.70 g; Bł.: 32.35 g; Sól: 7.65 g;

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
2023-12-31 niedziela	Śniadanie	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twaróg półtłusty 40 g (MLE.) Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.)	Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twaróg półtłusty 40 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.)
	II: ŚN			Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)
	Obiad	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka Colesław () 130 g (JAJ, MLE, GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki () 200 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 130 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki () 200 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Surówka Colesław b/c () 130 g (JAJ, MLE, GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (SOJ.)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Pomidor 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ.) Pomidor 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Pomidor 30 g
	E: 2405.85 kcal; B: 114.93 g; T: 92.62 g; Kw. tł. nasy.: 38.13 g; W: 290.23 g; W tym cukry: 68.19 g; Bł.: 23.31 g; Sól: 7.84 g;	E: 2246.97 kcal; B: 107.25 g; T: 77.04 g; Kw. tł. nasy.: 28.69 g; W: 293.01 g; W tym cukry: 67.13 g; Bł.: 25.97 g; Sól: 7.04 g;	E: 2241.59 kcal; B: 120.18 g; T: 82.98 g; Kw. tł. nasy.: 31.91 g; W: 266.96 g; W tym cukry: 40.71 g; Bł.: 27.96 g; Sól: 7.03 g;	

<nazwa jednostki>

<ulica>, <kod>

Oznaczenia alergenów:

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

Oznaczenia wskaźników odż.:

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