

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
2024-01-15 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ.) Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sałata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Pomidor 80 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ.) Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Jabłko pieczone 150 g
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowy naturalny 70 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mus z jabłek () z/c 150 g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowy naturalny 70 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mus z jabłek () z/c 150 g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () b/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 70 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 25 g (SOJ.) Sałata zielona 5 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Mandarynka 2 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Banan 1 szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Mandarynka 2 szt
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		
	E: 2013.00 kcal; B: 65.86 g; T: 40.43 g; Kw. tł. nasy.: 21.54 g; W: 358.76 g; W tym cukry: 89.03 g; Bł.: 27.12 g; Sól: 7.95 g;	E: 2152.52 kcal; B: 64.80 g; T: 40.52 g; Kw. tł. nasy.: 21.74 g; W: 394.03 g; W tym cukry: 110.68 g; Bł.: 25.89 g; Sól: 6.71 g;	E: 2159.95 kcal; B: 70.91 g; T: 49.30 g; Kw. tł. nasy.: 25.65 g; W: 372.27 g; W tym cukry: 70.09 g; Bł.: 31.03 g; Sól: 9.17 g;	

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-15 do dnia 2024-01-21 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI**

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
2024-01-16 wtorek	Śniadanie	Masło extra 82% 10 g (MLE_i) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE_i , GLU JĘCZ_i) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ_i) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ_i , GLU ŻYT_i) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ_i) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ_i , GLU ŻYT_i) Masło extra 82% 10 g (MLE_i) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE_i , GLU JĘCZ_i) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ_i) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ_i , GLU ŻYT_i) Masło extra 82% 10 g (MLE_i) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE_i , GLU JĘCZ_i) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ_i) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE_i)
	Obiad	Jarzynowa z zacierką ()-podstawa 350 ml (GLU PSZ_i , JAJ_i , MLE_i , SEL_i) Ziemniaki () 200 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 70 g (GLU PSZ_i) Sos pietruszkowy. () 70 ml (GLU PSZ_i , MLE_i , SEL_i) Surówka wykwinтна z olejem b/c 150 g (JAJ_i , GOR_i) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 350 ml (GLU PSZ_i , JAJ_i , MLE_i , SEL_i) Ziemniaki () 200 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 70 g (GLU PSZ_i) Sos pietruszkowy. () 70 ml (GLU PSZ_i , MLE_i , SEL_i) Marchew oprószana z olejem () 150 g (GLU PSZ_i) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 350 ml (GLU PSZ_i , JAJ_i , MLE_i , SEL_i) Ziemniaki () 200 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 70 g (GLU PSZ_i) Sos pietruszkowy. () 70 ml (GLU PSZ_i , MLE_i , SEL_i) Surówka wykwinтна z olejem b/c 150 g (JAJ_i , GOR_i) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 40 g (GLU PSZ_i) Masło extra 82% 5 g (MLE_i) Ser żółty 25 g (MLE_i) Sałata zielona 5 g
	Kolacja	Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ_i) Rzodkiew biała 80 g Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ_i , GLU ŻYT_i) Masło extra 82% 10 g (MLE_i) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ_i) Pomidor 80 g Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ_i , GLU ŻYT_i) Masło extra 82% 10 g (MLE_i) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ_i) Rzodkiew biała 80 g Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ_i , GLU ŻYT_i) Masło extra 82% 10 g (MLE_i) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		
		E: 1931.77 kcal; B: 71.95 g; T: 56.11 g; Kw. tł. nasy.: 20.58 g; W: 297.77 g; W tym cukry: 57.88 g; Bł.: 29.95 g; Sól: 7.00 g;	E: 1855.27 kcal; B: 69.03 g; T: 47.40 g; Kw. tł. nasy.: 19.92 g; W: 300.13 g; W tym cukry: 57.32 g; Bł.: 27.92 g; Sól: 7.31 g;	E: 2146.41 kcal; B: 87.35 g; T: 71.22 g; Kw. tł. nasy.: 30.15 g; W: 303.10 g; W tym cukry: 38.88 g; Bł.: 31.29 g; Sól: 8.37 g;

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
2024-01-17 środa	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) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Jabłko 150 g		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) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Jabłko 150 g
	II ŚN			Jabłko 150 g
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej () 350 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 70 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 70 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 70 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ.) Sałata zielona 5 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Paprykarz szczeciński 60 g (RYB, SOJ.) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g	Sałata zielona 20 g Szyńka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g	Sałata zielona 20 g Szyńka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Ogórek kiszony 80 g
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		
	E: 2253.21 kcal; B: 81.10 g; T: 61.81 g; Kw. tł. nasy.: 22.51 g; W: 357.28 g; W tym cukry: 84.56 g; Bł.: 36.41 g; Sól: 8.33 g;	E: 2138.57 kcal; B: 79.52 g; T: 51.96 g; Kw. tł. nasy.: 21.54 g; W: 349.42 g; W tym cukry: 75.31 g; Bł.: 30.38 g; Sól: 6.80 g;	E: 2264.20 kcal; B: 86.64 g; T: 55.01 g; Kw. tł. nasy.: 24.53 g; W: 371.99 g; W tym cukry: 67.84 g; Bł.: 40.45 g; Sól: 9.45 g;	

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
2024-01-18 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 20 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	II ŚN			Kefir 2% tł 200 ml (MLE.)
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z sosem bolognese, z łop wp () 300 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Surówka z selera i jabłka z olejem () 150 g (SEL.)	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 300 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 150 g	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 300 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z selera i jabłka z olejem () 150 g (SEL.)
	PD			Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 25 g (SOJ.) Sałata zielona 5 g
	Kolacja	Paszтет z fasoli () 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 Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Paszтет z fasoli () 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Pomidor 80 g Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		
		E: 2342.19 kcal; B: 79.76 g; T: 79.64 g; Kw. tł. nasy.: 27.79 g; W: 343.24 g; W tym cukry: 62.70 g; Bł.: 37.19 g; Sól: 6.42 g;	E: 1963.01 kcal; B: 75.87 g; T: 48.13 g; Kw. tł. nasy.: 20.38 g; W: 317.03 g; W tym cukry: 60.11 g; Bł.: 26.12 g; Sól: 5.90 g;	E: 2367.51 kcal; B: 91.09 g; T: 74.70 g; Kw. tł. nasy.: 28.27 g; W: 349.53 g; W tym cukry: 47.38 g; Bł.: 38.86 g; Sól: 6.39 g;

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
2024-01-19 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Powidła śliwkowe 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Mandarynka 150 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Dżem 50 g Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	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.) Serek homo. naturalny 40 g (MLE.) Mandarynka 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
	II ŚN			Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)
	Obiad	Krupnik jęczmienny () 350 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ.) Ziemniaki () 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Dorsz) 70 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 350 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ.) Ziemniaki () 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Dorsz) 70 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Warzywa po grecku () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 350 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ.) Ziemniaki () 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Dorsz) 70 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ.) Sałata zielona 5 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g		Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt Herbatniki Be Be 14g 1 szt (GLU PSZ, MLE.)		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Wafle ryżowe 20 g
		E: 2101.04 kcal; B: 63.72 g; T: 49.72 g; Kw. tł. nasy.: 21.00 g; W: 362.38 g; W tym cukry: 112.69 g; Bł.: 26.58 g; Sól: 6.15 g;	E: 2096.64 kcal; B: 63.83 g; T: 45.73 g; Kw. tł. nasy.: 20.76 g; W: 370.76 g; W tym cukry: 118.32 g; Bł.: 28.34 g; Sól: 5.74 g;	E: 2156.19 kcal; B: 84.26 g; T: 56.71 g; Kw. tł. nasy.: 24.89 g; W: 337.99 g; W tym cukry: 50.53 g; Bł.: 30.74 g; Sól: 7.58 g;

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
2024-01-20 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.) Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 60 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko 150 g	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.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko 150 g	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.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	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 Fasolka szparagowa z wody* 150 g	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 () 150 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 () 150 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 5 g
	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. () 100 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta. () 100 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		
		E: 2147.77 kcal; B: 74.58 g; T: 51.00 g; Kw. tł. nasy.: 20.19 g; W: 359.50 g; W tym cukry: 70.73 g; Bł.: 32.82 g; Sól: 8.46 g;	E: 2146.02 kcal; B: 69.62 g; T: 50.31 g; Kw. tł. nasy.: 20.13 g; W: 367.20 g; W tym cukry: 80.70 g; Bł.: 32.23 g; Sól: 6.65 g;	E: 2243.94 kcal; B: 79.52 g; T: 59.94 g; Kw. tł. nasy.: 24.49 g; W: 361.29 g; W tym cukry: 55.48 g; Bł.: 34.60 g; Sól: 7.31 g;

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
2024-01-21 niedziela	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (SOJ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Rzepa biała 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Rzepa biała 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (MLE.)
	Obiad	Pomidorowa z zacierką () 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki () 200 g Kotlet schabowy 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki () 200 g Schab gotowany 70 g Sos koperkowy () 70 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Szpinak gotowany z olejem* 150 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki () 200 g Schab gotowany 70 g Sos koperkowy () 70 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Ser żółty 25 g (MLE.) Sałata zielona 5 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 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 b/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
		E: 2108.49 kcal; B: 78.84 g; T: 52.20 g; Kw. tł. nasy.: 18.19 g; W: 341.48 g; W tym cukry: 82.10 g; Bł.: 27.78 g; Sól: 6.53 g;	E: 1973.41 kcal; B: 84.63 g; T: 41.08 g; Kw. tł. nasy.: 17.78 g; W: 324.82 g; W tym cukry: 72.38 g; Bł.: 21.90 g; Sól: 6.47 g;	E: 2266.75 kcal; B: 99.66 g; T: 58.28 g; Kw. tł. nasy.: 28.13 g; W: 348.40 g; W tym cukry: 55.35 g; Bł.: 31.68 g; Sól: 8.30 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,