

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
2024-01-08 poniedziałek	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JEĆZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.) Pomidor 80 g (.) Sałata zielona 20 g (.) Jabłko 1 szt 1 szt (.)	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JEĆZ.) 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.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.) Pomidor 80 g (.) Sałata zielona 20 g (.) Jabłko 1 szt 1 szt (.)	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JEĆZ.) 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.) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.) Sałata zielona 20 g (.) Pomidor 80 g (.)
	II ŚN			Jabłko 150 g (.)
	Obiad	Brokułowa z ryżem (.) 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki (.) 200 g (.) Gulasz warzywny z ciecierzycą (.) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi z olejem (.) 150 g (.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml (.)	Brokułowa z ryżem (.) 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki (.) 200 g (.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Sos koperkowy * 70 ml (GLU PSZ, MLE.) Marchew gotowana z olejem (.) 150 g (.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml (.)	Brokułowa z ryżem (.) 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki (.) 200 g (.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Sos koperkowy * 70 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z marchwi z olejem (.) 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	Mix sałat 20 g (.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paprykarz szczeciński 60 g (RYB, SOJ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml (.) Pomidor 80 g (.)	Mix sałat 20 g (.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml (.) Pomidor 80 g (.)	Mix sałat 20 g (.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml (.) Pomidor 80 g (.)
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt (.)		
	E: 2050.08 kcal; B: 60.85 g; T: 57.11 g; Kw. tł. nasy.: 21.29 g; W: 339.71 g; W tym cukry: 89.98 g; Bł.: 35.68 g; Sól: 8.97 g;	E: 1969.78 kcal; B: 67.60 g; T: 54.08 g; Kw. tł. nasy.: 24.11 g; W: 317.75 g; W tym cukry: 81.30 g; Bł.: 30.44 g; Sól: 9.28 g;	E: 2040.24 kcal; B: 74.37 g; T: 60.44 g; Kw. tł. nasy.: 27.24 g; W: 315.39 g; W tym cukry: 58.82 g; Bł.: 32.63 g; Sól: 10.38 g;	

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa	
2024-01-09 wtorek	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 kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 60 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.) Pomidor 80 g (.) Sałata zielona 20 g (.) Banan 1szt. 1 szt (.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml (.) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g (.) Sałata zielona 20 g (.) Banan 1szt. 1 szt (.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml (.) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g (.) Sałata zielona 20 g (.) Gruszka 1szt. 150 g (.)	
	II ŚN			Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami (.) 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Bitka z szynki wieprzowej 70 g (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem (.) 150 g (.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml (.) Sos szpinakowy* 70 ml (GLU PSZ.)	Solferino (.) 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Szynka wieprzowa gotowana 70 g (.) Sos szpinakowy* 70 ml (GLU PSZ.) Dyńa duszona z olejem* 150 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml (.)	Pieczarkowa z ziemniakami (.) 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Szynka wieprzowa gotowana 70 g (.) Sos szpinakowy* 70 ml (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem (.) 150 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 25 g (SOJ.) Sałata zielona 5 g (.)	
	Kolacja	Twarożek 60 g (MLE.) 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 (.)		Twarożek 60 g (MLE.) 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: 2269.39 kcal; B: 88.92 g; T: 58.40 g; Kw. tł. nasy.: 23.04 g; W: 357.62 g; W tym cukry: 92.06 g; Bł.: 28.12 g; Sól: 5.92 g;	E: 2172.08 kcal; B: 84.04 g; T: 44.45 g; Kw. tł. nasy.: 20.66 g; W: 366.41 g; W tym cukry: 98.06 g; Bł.: 26.48 g; Sól: 5.93 g;	E: 2148.82 kcal; B: 95.05 g; T: 52.68 g; Kw. tł. nasy.: 24.86 g; W: 334.98 g; W tym cukry: 49.25 g; Bł.: 29.17 g; Sól: 7.32 g;	

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
2024-01-10 środa	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt (.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Pomidor 80 g (.) Sałata zielona 20 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.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt (.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Pomidor 80 g (.) Sałata zielona 20 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.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt (.) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sałata zielona 20 g (.) Pomidor 80 g (.)
	II ŚN			Jabłko 150 g (.)
	Obiad	Grysikowa (.) 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki (.) 200 g (.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy (.) 70 ml (GLU PSZ, SEL.) Cwikła z chrzanem (.) 150 g (MLE, SO2.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml (.)	Grysikowa (.) 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki (.) 200 g (.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy (.) 70 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte (.) 150 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml (.)	Grysikowa (.) 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki (.) 200 g (.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy (.) 70 ml (GLU PSZ, SEL.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 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.) Paszтет z soczewicy (.) 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml (.) Pomidor 80 g (.) Sałata lodowa 20 g (.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Połudwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml (.) Pomidor 80 g (.) Sałata lodowa 20 g (.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paszтет z soczewicy (.) 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml (.) Pomidor 80 g (.) Sałata lodowa 20 g (.)
	PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g (.) Dżem 25 g 1 szt (.)	Dżem 25 g 1 szt (.) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g (.)	Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (MLE.) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g (.)
		E: 2396.30 kcal; B: 86.91 g; T: 64.10 g; Kw. tł. nasy.: 29.48 g; W: 383.46 g; W tym cukry: 97.95 g; Bł.: 32.01 g; Sól: 6.89 g;	E: 2059.66 kcal; B: 78.55 g; T: 39.26 g; Kw. tł. nasy.: 19.09 g; W: 359.71 g; W tym cukry: 92.89 g; Bł.: 26.60 g; Sól: 6.84 g;	E: 2404.00 kcal; B: 88.70 g; T: 68.17 g; Kw. tł. nasy.: 27.35 g; W: 373.31 g; W tym cukry: 64.53 g; Bł.: 33.73 g; Sól: 9.04 g;

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
2024-01-11 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml (.) Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Pomidor 80 g (.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (MLE.) 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 (.) Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Pomidor 80 g (.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (MLE.) Sałata zielona 20 g (.)
	II ŚN			Sok pomidorowy 200 ml (.)
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami (.) 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami (.) 300 g (SEL.) Sos pomidorowy 70 ml (GLU PSZ.) Surówka z selera i jabłka z olejem (.) 150 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml (.)	Ziemniaczana (.) 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami (.) 300 g (SEL.) Sos pomidorowy 70 ml (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml (.) Cukinia pieczona z olejem * 150 g (.)	Ziemniaczana (.) 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami (.) 300 g (SEL.) Sos pomidorowy 70 ml (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml (.) Surówka z selera i jabłka z olejem (.) b/c 150 g (SEL.)
	PD			Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szyńka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 25 g (SOJ.) Sałata zielona 5 g (.)
	Kolacja	Salatka jarzynowa (.) 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 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 (.) Sałata zielona 20 g (.)	Salatka jarzynowa - dieta (.) 100 g (MLE, SEL.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 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 (.) Sałata zielona 20 g (.)	Salatka jarzynowa - dieta (.) 100 g (MLE, SEL.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 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 (.) Sałata zielona 20 g (.)
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt (.)		
		E: 2262.74 kcal; B: 79.05 g; T: 70.01 g; Kw. tł. nasy.: 25.42 g; W: 343.51 g; W tym cukry: 64.15 g; Bł.: 36.76 g; Sól: 6.85 g;	E: 2187.03 kcal; B: 78.48 g; T: 64.89 g; Kw. tł. nasy.: 23.98 g; W: 332.50 g; W tym cukry: 59.45 g; Bł.: 27.87 g; Sól: 6.43 g;	E: 2287.68 kcal; B: 87.32 g; T: 68.38 g; Kw. tł. nasy.: 27.20 g; W: 347.80 g; W tym cukry: 39.81 g; Bł.: 40.65 g; Sól: 8.65 g;

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-08 do dnia 2024-01-14 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI**

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
2024-01-12 piątek	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,) Dżem 50 g (.) Mandarynka 2 szt (.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,)	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,) Dżem 50 g (.) Jabłko 1 szt 1 szt (.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,)	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,) Ser żółty 40 g (MLE,) Mandarynka 2 szt (.) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,)
	II ŚN			Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)
	Obiad	Dyniowa z makaronem (.) 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki (.) 200 g (.) Ryba smażona (Dorsz) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem (.) 150 g (.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml (.)	Dyniowa z makaronem (.) 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki (.) 200 g (.) Pulpet z ryby (Dorsz) 70 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Szpinak gotowany z olejem* 150 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml (.)	Dyniowa z makaronem (.) 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki (.) 200 g (.) Pulpet z ryby (Dorsz) 70 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Sałatka z kapusty czerwonej 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,) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw oslonce 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,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) 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,) 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 (.) Sałata zielona 20 g (.) Pomidor 80 g (.)
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt (.)		
		E: 2143.87 kcal; B: 69.15 g; T: 52.02 g; Kw. tł. nasy.: 20.37 g; W: 361.69 g; W tym cukry: 104.88 g; Bł.: 32.09 g; Sól: 5.87 g;	E: 1980.33 kcal; B: 65.74 g; T: 42.98 g; Kw. tł. nasy.: 19.73 g; W: 343.01 g; W tym cukry: 91.59 g; Bł.: 28.35 g; Sól: 5.92 g;	E: 2240.52 kcal; B: 89.23 g; T: 65.85 g; Kw. tł. nasy.: 33.50 g; W: 336.94 g; W tym cukry: 64.44 g; Bł.: 33.27 g; Sól: 8.01 g;

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
2024-01-13 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane, wędz. parz w osłonce niejadalnej) 70 g (SOJ.) Ketchup 20 g (SEL.) Sałata zielona 20 g (.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml (.) Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Pomidor 80 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.) Sałata zielona 20 g (.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml (.) Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Pomidor 80 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.) Sałata zielona 20 g (.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml (.) Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Pomidor 80 g (.)
	II ŚN			Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Wątróbka drobiowa duszona w sosie własnym 150 g (GLU PSZ.) Sałatka szwedzka () 150 g (GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml (.)	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g (.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml (.)	Grochowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Sałatka szwedzka b/c () 150 g (GOR.) 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.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ.) 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.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ.) Herbata czarna granulowana b/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.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml (.) Sałata zielona 20 g (.) Pomidor 80 g (.)
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt (.)		
	E: 2203.99 kcal; B: 81.90 g; T: 67.50 g; Kw. tł. nasy.: 24.83 g; W: 326.62 g; W tym cukry: 55.49 g; Bł.: 31.65 g; Sól: 10.45 g;	E: 2093.17 kcal; B: 77.51 g; T: 60.78 g; Kw. tł. nasy.: 23.28 g; W: 320.77 g; W tym cukry: 60.13 g; Bł.: 30.16 g; Sól: 7.43 g;	E: 2302.00 kcal; B: 99.96 g; T: 72.35 g; Kw. tł. nasy.: 31.97 g; W: 326.19 g; W tym cukry: 32.70 g; Bł.: 32.73 g; Sól: 10.78 g;	

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-08 do dnia 2024-01-14 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI**

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
2024-01-14 niedziela	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 (.) Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Pomidor 80 g (.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) 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 (.) Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Pomidor 80 g (.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) 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 (.) Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Pomidor 80 g (.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g (.)
	II ŚN			Jabłko 150 g (.)
	Obiad	Rosół z makaronem (.) 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki (.) 200 g (.) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 120 g (.) Surówka Colesław (.) 150 g (JAJ, MLE, GOR.) 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* 150 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 Colesław (.) 150 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.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 25 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Sałata zielona 5 g (.)
	Kolacja	Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 60 g (MLE.) 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 (.) Pomidor 80 g (.)	Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (MLE.) 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 (.) Pomidor 80 g (.)	Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 60 g (MLE.) 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 (.) Pomidor 80 g (.)
	PN	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt (.)		
		E: 2060.57 kcal; B: 93.24 g; T: 59.67 g; Kw. tł. nasy.: 23.96 g; W: 299.01 g; W tym cukry: 73.00 g; Bł.: 24.47 g; Sól: 6.76 g;	E: 1983.64 kcal; B: 93.70 g; T: 54.48 g; Kw. tł. nasy.: 23.50 g; W: 290.92 g; W tym cukry: 63.99 g; Bł.: 23.14 g; Sól: 6.96 g;	E: 2192.98 kcal; B: 99.85 g; T: 65.61 g; Kw. tł. nasy.: 26.88 g; W: 314.88 g; W tym cukry: 62.24 g; Bł.: 29.13 g; Sól: 8.03 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,
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,