

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
2024-02-19 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 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 JĘCZ.) Ogórek kiszony 80 g Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Sałata zielona 20 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.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 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.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron z serem 300 g (GLU PSZ, MLE.) Sos bazylkowy* 70 ml (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g	Dyniowa z ziemniakami*() 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 300 g (GLU PSZ, MLE.) Sos bazylkowy* 70 ml (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g (SEL.)	Dyniowa z ziemniakami*() 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 300 g (GLU PSZ, MLE.) Sos bazylkowy* 70 ml (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g
	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	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 Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		
	E: 2187.74 kcal; B: 86.17 g; T: 56.59 g; Kw. tł. nasy.: 24.35 g; W: 345.96 g; W tym cukry: 73.72 g; Bł.: 30.80 g; Sól: 7.62 g;	E: 2039.61 kcal; B: 69.68 g; T: 55.17 g; Kw. tł. nasy.: 23.34 g; W: 327.62 g; W tym cukry: 69.46 g; Bł.: 30.29 g; Sól: 6.99 g;	E: 2116.19 kcal; B: 83.26 g; T: 58.70 g; Kw. tł. nasy.: 27.90 g; W: 323.94 g; W tym cukry: 45.83 g; Bł.: 28.26 g; Sól: 9.09 g;	

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
2024-02-20 wtorek	Śniadanie	Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml 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.) Pomidor 80 g Jabłko 150 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ. JAJ. MLE.) Pomidor 80 g Jabłko pieczone 150 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ. JAJ. MLE.) Pomidor 80 g Jabłko 150 g
	II ŚN			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Filet z kurczaka gotowany 70 g Sos własny () 70 ml (GLU PSZ. SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Filet z kurczaka gotowany 70 g Sos własny () 70 ml (GLU PSZ. SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka 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.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw 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.) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ.) 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.) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		
		E: 2005.60 kcal; B: 81.82 g; T: 43.05 g; Kw. tł. nasy.: 18.52 g; W: 334.77 g; W tym cukry: 75.65 g; Bł.: 31.46 g; Sól: 6.41 g;	E: 2014.00 kcal; B: 81.01 g; T: 42.96 g; Kw. tł. nasy.: 18.52 g; W: 337.41 g; W tym cukry: 75.56 g; Bł.: 30.74 g; Sól: 6.53 g;	E: 2186.20 kcal; B: 87.35 g; T: 51.43 g; Kw. tł. nasy.: 22.60 g; W: 356.35 g; W tym cukry: 67.33 g; Bł.: 33.14 g; Sól: 7.67 g;

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
2024-02-21 środa	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) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Banan 1szt. 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) 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.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) 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.) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Mandarynka 2 szt
	II ŚN			Jabłko 150 g
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki () 200 g Pulpet drobiowy 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy. () 70 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka z marchwi i chrzanu () 150 g (MLE, SO2.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki () 200 g Pulpet drobiowy 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy. () 70 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew oprószana z olejem () 150 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki () 200 g Pulpet drobiowy 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy. () 70 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka z marchwi i chrzanu b/c () 150 g (MLE, SO2.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Sałata zielona 5 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 60 g (RYB, SEL.) 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) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 60 g (RYB, SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		
		E: 2085.89 kcal; B: 74.88 g; T: 43.72 g; Kw. tł. nasy.: 20.74 g; W: 362.01 g; W tym cukry: 107.42 g; Bł.: 30.08 g; Sól: 7.36 g;	E: 2095.33 kcal; B: 72.57 g; T: 46.17 g; Kw. tł. nasy.: 20.11 g; W: 361.29 g; W tym cukry: 104.41 g; Bł.: 29.29 g; Sól: 7.80 g;	E: 2181.15 kcal; B: 84.15 g; T: 57.55 g; Kw. tł. nasy.: 29.36 g; W: 348.61 g; W tym cukry: 74.31 g; Bł.: 34.96 g; Sól: 8.94 g;

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
2024-02-22 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g	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 Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	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 b/c 250 ml Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 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 Cukinia pieczona z olejem * 150 g	Ziemniaczana (.) 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*(.) 300 g (SEL, GLU JECZ.) Sos pomidorowy 70 ml (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 150 g	Barszcz biały z ziemniakami (.) 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*(.) 300 g (SEL, GLU JECZ.) Sos pomidorowy 70 ml (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 150 g
	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 z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 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 z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ.) 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.) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		
		E: 2180.65 kcal; B: 78.01 g; T: 58.06 g; Kw. tł. nasy.: 22.44 g; W: 351.65 g; W tym cukry: 59.65 g; Bł.: 38.30 g; Sól: 9.22 g;	E: 1955.41 kcal; B: 73.20 g; T: 54.35 g; Kw. tł. nasy.: 19.99 g; W: 305.23 g; W tym cukry: 58.64 g; Bł.: 30.29 g; Sól: 6.41 g;	E: 2061.04 kcal; B: 83.69 g; T: 60.44 g; Kw. tł. nasy.: 24.22 g; W: 308.42 g; W tym cukry: 45.17 g; Bł.: 33.86 g; Sól: 7.18 g;

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
2024-02-23 piątek	Śniadanie	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Dżem 60 g Mandarynka 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.)	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Dżem 60 g Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Mandarynka 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.)
	II ŚN			Kefir 2% tł 200 ml (MLE.)
	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (GLU PSZ, JAJ, 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	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki () 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Dorsz) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy. () 70 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki () 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Dorsz) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy. () 70 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) 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, parzony w osłonce niejadalnej 30 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.) Pomidor 30 g 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.) Pomidor 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ.)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
		E: 2193.81 kcal; B: 71.45 g; T: 54.98 g; Kw. tł. nasy.: 20.22 g; W: 365.60 g; W tym cukry: 105.71 g; Bł.: 28.49 g; Sól: 5.56 g;	E: 2150.62 kcal; B: 70.92 g; T: 51.70 g; Kw. tł. nasy.: 20.38 g; W: 363.94 g; W tym cukry: 101.63 g; Bł.: 30.37 g; Sól: 6.47 g;	E: 2171.98 kcal; B: 96.56 g; T: 71.99 g; Kw. tł. nasy.: 36.68 g; W: 300.49 g; W tym cukry: 64.20 g; Bł.: 29.99 g; Sól: 8.01 g;

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI**

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
2024-02-24 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 80 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.) Sałata zielona 20 g Mandarynka 2 szt	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 50 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Jabłko pieczone 150 g	Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ogórek kiszony 80 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.) Sałata zielona 20 g Mandarynka 2 szt
	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 () 150 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 () 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 30 g (SOJ.) Sałata zielona 5 g
	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 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 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	Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		
		E: 2225.95 kcal; B: 68.99 g; T: 65.21 g; Kw. tł. nasy.: 23.82 g; W: 356.41 g; W tym cukry: 86.22 g; Bł.: 37.07 g; Sól: 10.64 g;	E: 2000.44 kcal; B: 74.69 g; T: 48.90 g; Kw. tł. nasy.: 20.30 g; W: 328.78 g; W tym cukry: 74.37 g; Bł.: 31.20 g; Sól: 8.20 g;	E: 2322.98 kcal; B: 96.55 g; T: 67.53 g; Kw. tł. nasy.: 24.39 g; W: 349.48 g; W tym cukry: 52.73 g; Bł.: 40.58 g; Sól: 8.60 g;

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI**

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
2024-02-25 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 60 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twaróg półtusty 60 g (MLE.) Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twaróg półtusty 60 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Podplomyki 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 () 150 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 () 150 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 () 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.) Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ.) Sałata zielona 5 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw oslonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g		Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw oslonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		
		E: 2555.20 kcal; B: 122.63 g; T: 96.73 g; Kw. tł. nasy.: 40.27 g; W: 311.21 g; W tym cukry: 74.32 g; Bł.: 29.33 g; Sól: 8.14 g;	E: 2404.99 kcal; B: 117.04 g; T: 80.87 g; Kw. tł. nasy.: 29.90 g; W: 314.64 g; W tym cukry: 73.55 g; Bł.: 32.51 g; Sól: 7.43 g;	E: 2395.27 kcal; B: 130.35 g; T: 85.19 g; Kw. tł. nasy.: 32.93 g; W: 291.06 g; W tym cukry: 49.39 g; Bł.: 35.12 g; Sól: 7.13 g;

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
2024-02-26 poniedziałek	Śniadanie	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Sałata zielona 20 g 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	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.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.) Pomidor 80 g	Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.) Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE. GLU OW.) Pomidor 80 g
	II ŚN			Chrupki kukurydziane 20 g
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ. 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	Solferino () 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	Solferino () 350 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowy naturalny 70 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Mus z jabłek () b/c 150 g
	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	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g		Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		
		E: 2068.75 kcal; B: 76.83 g; T: 44.12 g; Kw. tł. nasy.: 21.12 g; W: 352.81 g; W tym cukry: 67.69 g; Bł.: 29.52 g; Sól: 5.27 g;	E: 1976.43 kcal; B: 69.69 g; T: 40.51 g; Kw. tł. nasy.: 21.45 g; W: 342.24 g; W tym cukry: 70.36 g; Bł.: 24.19 g; Sól: 5.39 g;	E: 1943.71 kcal; B: 81.04 g; T: 46.66 g; Kw. tł. nasy.: 24.28 g; W: 313.77 g; W tym cukry: 38.16 g; Bł.: 31.17 g; Sól: 5.37 g;

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
2024-02-27 wtorek	Śniadanie	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Sałata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Sałata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt	Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Sałata zielona 20 g Mandarynka 2 szt
	II ŚN			Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej () 350 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 70 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem () 150 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 70 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew oprószana z olejem () 150 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 70 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem () 200 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 25 g (SOJ, MLE.) Sałata zielona 5 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Paprykarz szczeciński 60 g (RYB, SOJ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g
	PN		Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ.)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
		E: 2310.01 kcal; B: 76.40 g; T: 57.13 g; Kw. tł. nasy.: 21.88 g; W: 387.26 g; W tym cukry: 94.28 g; Bł.: 31.90 g; Sól: 9.04 g;	E: 2214.67 kcal; B: 76.62 g; T: 46.90 g; Kw. tł. nasy.: 20.25 g; W: 385.45 g; W tym cukry: 95.81 g; Bł.: 30.68 g; Sól: 7.97 g;	E: 2047.61 kcal; B: 93.38 g; T: 49.89 g; Kw. tł. nasy.: 26.19 g; W: 322.76 g; W tym cukry: 55.28 g; Bł.: 40.39 g; Sól: 9.14 g;

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI**

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
2024-02-28 środa	Śniadanie	Ryż 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.) Serek homo o smaku wanilinowym 60 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo o smaku wanilinowym 60 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) 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.)
	II ŚN			Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)
	Obiad	Grysikowa () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki () 200 g Kotlet drobiowy panierowany z udźca 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Sos bazyliowy () 70 ml (GLU PSZ, SEL.) Dynia duszona z olejem* 150 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Sos bazyliowy () 70 ml (GLU PSZ, SEL.) 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.) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, 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 Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, 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.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		
	E: 2052.17 kcal; B: 76.46 g; T: 55.03 g; Kw. tł. nasy.: 20.91 g; W: 323.09 g; W tym cukry: 72.94 g; Bł.: 25.13 g; Sól: 6.98 g;	E: 1944.65 kcal; B: 77.87 g; T: 42.76 g; Kw. tł. nasy.: 19.26 g; W: 319.90 g; W tym cukry: 76.70 g; Bł.: 23.76 g; Sól: 7.30 g;	E: 1984.92 kcal; B: 96.54 g; T: 51.16 g; Kw. tł. nasy.: 23.95 g; W: 300.31 g; W tym cukry: 55.98 g; Bł.: 31.75 g; Sól: 7.83 g;	

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
2024-02-29 czwartek	Śniadanie	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.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml (MLE.) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Ogórek kiszony 80 g	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 Herbata czarna granulowana z/c 250 ml (MLE.) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Pomidor 80 g	Chleb Graham 100 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.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml (MLE.) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Ogórek kiszony 80 g
	II ŚN			Jabłko 150 g
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Łazanki z kapustą i kielbasą 300 g (GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 300 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 300 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Sałata zielona 5 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paszтет z ciecierzycy () 70 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) 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 z/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) 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	Wafle ryżowe 30 g Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE.)		Wafle ryżowe 30 g Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
	E: 2404.82 kcal; B: 76.22 g; T: 78.93 g; Kw. tł. nasy.: 28.76 g; W: 357.09 g; W tym cukry: 76.87 g; Bł.: 33.26 g; Sól: 10.15 g;	E: 2063.63 kcal; B: 77.59 g; T: 48.44 g; Kw. tł. nasy.: 20.93 g; W: 340.05 g; W tym cukry: 68.97 g; Bł.: 24.94 g; Sól: 7.81 g;	E: 2157.05 kcal; B: 87.28 g; T: 56.95 g; Kw. tł. nasy.: 23.04 g; W: 339.10 g; W tym cukry: 50.49 g; Bł.: 38.32 g; Sól: 9.02 g;	

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
2024-03-01 piątek	Śniadanie	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 Mandarynka 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.) Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Mandarynka 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.)
	II ŚN			Maślanka 150 ml (MLE.)
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki () 200 g Kotlet z ryby (Dorsz) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa () 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 70 g (RYB.) Warzywa po grecku () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa () 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 70 g (RYB.) Surówka z kapusty kiszzonej 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.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw 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.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Mix sałat 20 g		Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 80 g Mix sałat 20 g
	PN	Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.)	Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)	Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.)
		E: 2165.58 kcal; B: 69.11 g; T: 58.62 g; Kw. tł. nasy.: 24.39 g; W: 351.95 g; W tym cukry: 93.00 g; Bł.: 26.47 g; Sól: 6.34 g;	E: 2088.41 kcal; B: 70.16 g; T: 49.55 g; Kw. tł. nasy.: 23.68 g; W: 352.70 g; W tym cukry: 97.95 g; Bł.: 27.18 g; Sól: 5.82 g;	E: 2121.58 kcal; B: 93.78 g; T: 64.66 g; Kw. tł. nasy.: 28.49 g; W: 305.92 g; W tym cukry: 55.65 g; Bł.: 30.97 g; Sól: 6.89 g;

	KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa	
2024-03-02 sobota	Śniadanie	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 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.) Sałata zielona 20 g Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Mandarynka 2 szt	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 Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Jabłko pieczone 150 g	Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 80 g Mandarynka 2 szt
		II ŚN		Sok pomidorowy 200 ml
2024-03-02 sobota	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka 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.) Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka 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.) Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka 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.) Ser żółty 30 g (MLE.) Sałata zielona 5 g
2024-03-02 sobota	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osionce niejadalnej 50 g (SOJ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osionce niejadalnej 50 g (SOJ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	
		PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
	E: 1998.92 kcal; B: 70.35 g; T: 52.77 g; Kw. tł. nasy.: 20.67 g; W: 326.56 g; W tym cukry: 80.28 g; Bł.: 32.07 g; Sól: 9.15 g;	E: 2042.46 kcal; B: 69.84 g; T: 52.92 g; Kw. tł. nasy.: 20.69 g; W: 337.01 g; W tym cukry: 76.53 g; Bł.: 31.40 g; Sól: 8.82 g;	E: 2109.84 kcal; B: 86.37 g; T: 66.92 g; Kw. tł. nasy.: 29.48 g; W: 311.79 g; W tym cukry: 60.87 g; Bł.: 39.87 g; Sól: 9.73 g;	

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI**

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
2024-03-03 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.) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) 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 60 g (MLE.) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g (MLE.) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Kefir 2% tł 200 ml (MLE.)
	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 () 150 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 (march,kalafior, brokuł)* 150 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 () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Ser żółty 30 g (MLE.) Sałata zielona 5 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g		Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			
	E: 2039.93 kcal; B: 77.00 g; T: 61.87 g; Kw. tł. nasy.: 28.21 g; W: 305.28 g; W tym cukry: 61.72 g; Bł.: 26.26 g; Sól: 7.29 g;	E: 1752.38 kcal; B: 78.82 g; T: 34.59 g; Kw. tł. nasy.: 17.83 g; W: 291.50 g; W tym cukry: 56.22 g; Bł.: 24.64 g; Sól: 6.45 g;	E: 1921.34 kcal; B: 99.22 g; T: 56.80 g; Kw. tł. nasy.: 29.21 g; W: 267.86 g; W tym cukry: 42.53 g; Bł.: 30.45 g; Sól: 6.52 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,