

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod>**Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-04 do dnia 2023-12-10 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH**

		KRK- MSWIA I Podstawowa	KRK- MSWIA II Łatwo strawna	KRK- MSWIA III Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	KRK- MSWIA V Z ogr.łatwo.przys.weglowodanów/cukrzycowa	KRK- MSWIA Bogatobiałkowa
2023-12-04 poniedziałek	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Serek homo. naturalny 50 g (MLE.)	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Salata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Serek homo. naturalny 40 g (MLE.)	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Pomidor 80 g Serek homo. naturalny 40 g (MLE.)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Serek homo. naturalny 50 g (MLE.)	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 70 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Serek homo. naturalny 50 g (MLE.)
	II ŚN				Kanapka z serem żółtym (chleb razowy 60g, masło 5g, ser żółty 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 135 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 120 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Grochowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 120 g Pulpet wieprzowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Surówka z selera i jabłka b/c () 200 g (MLE, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 135 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 150 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD				Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (MLE.)	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE.) Ogórek kiszony 90 g Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Rukola 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 40 g (MLE.) Pomidor b/skórki 90 g Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Rukola 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 40 g (MLE.) Pomidor 90 g Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Rukola 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE.) Ogórek kiszony 90 g Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Rukola 10 g Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (MLE.) Pomidor 90 g Rukola 10 g Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 70 g
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			Kanapka z twarogiem (chleb razowy 65g, masło 5g, twaróg 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
		E: 1999.63 kcal; B: 90.94 g; T: 46.37 g; Kw. tł. nasy.: 22.24 g; W: 316.83 g; W tym cukry: 64.64 g; Bł.: 27.92 g; Sól: 7.69 g;	E: 1827.09 kcal; B: 76.38 g; T: 41.11 g; Kw. tł. nasy.: 21.51 g; W: 298.16 g; W tym cukry: 69.43 g; Bł.: 23.15 g; Sól: 5.85 g;	E: 1848.47 kcal; B: 79.23 g; T: 41.31 g; Kw. tł. nasy.: 21.48 g; W: 299.88 g; W tym cukry: 70.85 g; Bł.: 21.73 g; Sól: 5.22 g;	E: 2519.81 kcal; B: 129.29 g; T: 69.57 g; Kw. tł. nasy.: 29.27 g; W: 348.74 g; W tym cukry: 41.40 g; Bł.: 46.77 g; Sól: 10.60 g;	E: 1986.68 kcal; B: 96.72 g; T: 45.11 g; Kw. tł. nasy.: 23.64 g; W: 308.15 g; W tym cukry: 73.11 g; Bł.: 23.38 g; Sól: 6.71 g;

		KRK- MSWIA I Podstawowa	KRK- MSWIA II Łatwo strawna	KRK- MSWIA III Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	KRK- MSWIA V Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów/cukrzycowa	KRK- MSWIA Bogatobiałkowa
2023-12-05 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Pomidor 80 g Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>)	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 40 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Twarożek 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 80 g	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 40 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Twarożek 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>)	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 70 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Pomidor 80 g Twarożek 70 g (<u>MLE.</u>)
	II ŚN				Kanapka z serem żółtym (chleb razowy 60g, masło 5g, ser żółty 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Kasza jaglana na sypko 135 g Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka () 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jaglana na sypko 120 g Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jaglana na sypko 120 g Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka () 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jaglana na sypko 135 g Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD				Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz szczeciński 50 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Ogórek kiszony 90 g Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Roszponka 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami. () 40 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor b/skórki 90 g Roszponka 10 g Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Roszponka 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami. () 40 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor b/skórki 90 g Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Roszponka 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz szczeciński 50 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Ogórek kiszony 90 g Roszponka 10 g Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami. () 70 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor 90 g Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 70 g Roszponka 10 g
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			Kanapka z serem żółtym (chleb razowy 60g, masło 5g, ser żółty 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
		E: 2244.74 kcal; B: 106.21 g; T: 63.58 g; Kw. tł. nasy.: 28.31 g; W: 323.82 g; W tym cukry: 65.11 g; Bł.: 30.72 g; Sól: 10.12 g;	E: 2066.91 kcal; B: 98.84 g; T: 50.74 g; Kw. tł. nasy.: 23.52 g; W: 316.60 g; W tym cukry: 69.77 g; Bł.: 31.35 g; Sól: 7.07 g;	E: 2086.91 kcal; B: 101.64 g; T: 50.94 g; Kw. tł. nasy.: 23.49 g; W: 318.00 g; W tym cukry: 70.97 g; Bł.: 29.85 g; Sól: 6.42 g;	E: 2458.94 kcal; B: 115.88 g; T: 66.82 g; Kw. tł. nasy.: 30.93 g; W: 349.31 g; W tym cukry: 48.82 g; Bł.: 36.16 g; Sól: 11.55 g;	E: 2316.70 kcal; B: 128.66 g; T: 58.64 g; Kw. tł. nasy.: 26.44 g; W: 331.90 g; W tym cukry: 72.51 g; Bł.: 33.13 g; Sól: 8.82 g;

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-04 do dnia 2023-12-10 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH**

		KRK- MSWIA I Podstawowa	KRK- MSWIA II Łatwo strawna	KRK- MSWIA III Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	KRK- MSWIA V Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów/cukrzycowa	KRK- MSWIA Bogatobiałkowa
2023-12-06 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo o smaku wanilinowym 50 g (<u>MLE</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Mix салат 20 g	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo o smaku wanilinowym 40 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Mix салат 20 g Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo o smaku wanilinowym 40 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Mix салат 20 g Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo o smaku wanilinowym 70 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Mix салат 20 g Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 70 g
	II ŚN				Jabłko 1 szt 1 szt	
	Obiad	Grysikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki () 200 g Kotlet drobiowy panierowany z udźca 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Salatka szwedzka () 200 g (<u>GOR</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Sos bazyliowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Dynia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki () 275 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Sos bazyliowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Dynia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Sos bazyliowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza kuskus/sypko 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Salatka szwedzka () 200 g (<u>GOR</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 230 g Sos bazyliowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Dynia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD				Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Galaretka drobiowa z udźca kurczaka. () 120 g (<u>SEL</u>) Papryka świeża 80 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Galaretka drobiowa z udźca kurczaka. () 110 g (<u>SEL</u>) Pomidor b/skórki 80 g Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Galaretka drobiowa z udźca kurczaka. () 110 g (<u>SEL</u>) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Galaretka drobiowa z udźca kurczaka. () 120 g (<u>SEL</u>) Papryka świeża 80 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Galaretka drobiowa z udźca kurczaka. () 140 g (<u>SEL</u>) Papryka 80 g Salata zielona 20 g Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE</u>)
	PN		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Kanapka z szynką drobiową (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
		E: 2171.92 kcal; B: 99.06 g; T: 57.45 g; Kw. tł. nasy.: 22.40 g; W: 327.01 g; W tym cukry: 81.26 g; Bł.: 28.85 g; Sól: 10.29 g;	E: 2247.47 kcal; B: 110.58 g; T: 61.60 g; Kw. tł. nasy.: 25.77 g; W: 322.48 g; W tym cukry: 81.49 g; Bł.: 29.32 g; Sól: 7.54 g;	E: 2362.09 kcal; B: 115.44 g; T: 61.91 g; Kw. tł. nasy.: 25.75 g; W: 346.17 g; W tym cukry: 83.02 g; Bł.: 29.56 g; Sól: 7.09 g;	E: 2104.23 kcal; B: 122.23 g; T: 63.52 g; Kw. tł. nasy.: 28.12 g; W: 271.63 g; W tym cukry: 49.93 g; Bł.: 29.27 g; Sól: 11.52 g;	E: 2613.16 kcal; B: 154.56 g; T: 80.58 g; Kw. tł. nasy.: 31.57 g; W: 327.21 g; W tym cukry: 84.42 g; Bł.: 29.64 g; Sól: 8.85 g;

		KRK- MSWIA I Podstawowa	KRK- MSWIA II Łatwo strawna	KRK- MSWIA III Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	KRK- MSWIA V Z ogr.łatwo.przys.weglowodanów/cukrzycowa a	KRK- MSWIA Bogatobiałkowa	
2023-12-07 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Serek grani z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Serek grani z koperkiem 40 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Serek grani z koperkiem 40 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Pomidor b/skórki 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Serek grani z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 70 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Pomidor 80 g Serek grani z koperkiem 70 g (<u>MLE</u>)	
	II ŚN					Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u>)	
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatki 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 135 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 230 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD					Gruszka 1szt. 150 g	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Paszтет z ciecierzycy () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Pomidor 90 g Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Rukola 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona,parzona 40 g Pomidor b/skórki 90 g Rukola 10 g Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona,parzona 40 g Pomidor b/skórki 90 g Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE</u>) Rukola 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Paszтет z ciecierzycy () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 90 g Rukola 10 g Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona,parzona 70 g Pomidor 90 g Rukola 10 g Serek homo. naturalny 70 g (<u>MLE</u>)	
PN	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt				Kanapka z twarogiem (chleb razowy 65g, masło 5g, twaróg 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt	
		E: 2274.20 kcal; B: 92.97 g; T: 69.45 g; Kw. tł. nasy.: 25.94 g; W: 331.88 g; W tym cukry: 80.31 g; Bł.: 27.48 g; Sól: 7.19 g;	E: 2115.93 kcal; B: 94.96 g; T: 60.10 g; Kw. tł. nasy.: 24.30 g; W: 311.73 g; W tym cukry: 80.59 g; Bł.: 28.07 g; Sól: 7.48 g;	E: 2135.93 kcal; B: 97.76 g; T: 60.30 g; Kw. tł. nasy.: 24.27 g; W: 313.13 g; W tym cukry: 81.79 g; Bł.: 26.57 g; Sól: 6.83 g;	E: 2343.97 kcal; B: 107.52 g; T: 70.21 g; Kw. tł. nasy.: 26.52 g; W: 335.86 g; W tym cukry: 69.91 g; Bł.: 39.80 g; Sól: 7.86 g;	E: 2425.50 kcal; B: 124.37 g; T: 76.59 g; Kw. tł. nasy.: 28.75 g; W: 323.68 g; W tym cukry: 83.36 g; Bł.: 29.73 g; Sól: 9.38 g;	

		KRK- MSWIA I Podstawowa	KRK- MSWIA II Łatwo strawna	KRK- MSWIA III Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	KRK- MSWIA V Z ogr.łatwo.przys.weglowodanów/cukrzycow a	KRK- MSWIA Bogatobiałkowa
2023-12-08 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ. MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Powidła śliwkowe 50 g Mandarynka 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u> <u>GLU ŻYT. GLU JECZ.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ. MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Mandarynka 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u> <u>GLU ŻYT. GLU JECZ.</u>) Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ. MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u> <u>GLU ŻYT. GLU JECZ.</u>) Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ. MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 70 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 70 g Dżem 50 g Mandarynka 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u> <u>GLU ŻYT. GLU JECZ.</u>)
	II ŚN				Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	Obiad	Krem z kalafiora* 400 ml (<u>GLU PSZ. JAJ.</u> <u>MLE. SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>)	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE. SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE. SEL.</u>) Ziemniaki () 275 g Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z kalafiora* 400 ml (<u>GLU PSZ. JAJ.</u> <u>MLE. SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE. SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD				Mandarynka 2 szt	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 50 g (<u>JAJ. GOR.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 40 g (<u>JAJ.</u> <u>MLE.</u>) Twarożek 40 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z białek z koperkiem 40 g (<u>JAJ.</u> <u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Twarożek 40 g (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 50 g (<u>JAJ. GOR.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g (<u>JAJ.</u> <u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Twarożek 70 g (<u>MLE.</u>)
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			Kanapka z serem żółtym (chleb razowy 60g, masło 5g, ser żółty 25g) 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ. MLE.</u>)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
		E: 2431.86 kcal; B: 107.88 g; T: 75.47 g; Kw. tł. nasy.: 26.23 g; W: 342.95 g; W tym cukry: 97.73 g; Bł.: 32.51 g; Sól: 8.51 g;	E: 2356.96 kcal; B: 99.53 g; T: 63.20 g; Kw. tł. nasy.: 24.14 g; W: 362.09 g; W tym cukry: 106.16 g; Bł.: 35.76 g; Sól: 6.46 g;	E: 2491.90 kcal; B: 106.99 g; T: 66.23 g; Kw. tł. nasy.: 24.90 g; W: 381.49 g; W tym cukry: 103.70 g; Bł.: 35.20 g; Sól: 6.12 g;	E: 2349.62 kcal; B: 124.24 g; T: 81.41 g; Kw. tł. nasy.: 30.54 g; W: 295.21 g; W tym cukry: 50.01 g; Bł.: 35.67 g; Sól: 9.59 g;	E: 2497.76 kcal; B: 118.92 g; T: 68.72 g; Kw. tł. nasy.: 26.27 g; W: 365.32 g; W tym cukry: 107.60 g; Bł.: 35.80 g; Sól: 7.35 g;

		KRK- MSWIA I Podstawowa	KRK- MSWIA II Łatwo strawna	KRK- MSWIA III Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	KRK- MSWIA V Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów/cukrzycow a	KRK- MSWIA Bogatobiałkowa
2023-12-09 sobota	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, _</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE, _</u>) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Mix салат 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, _</u>) Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE, _</u>)	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, _</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE, _</u>) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 40 g Pomidor b/skórki 80 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, _</u>) Mix салат 20 g Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE, _</u>)	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, _</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE, _</u>) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 40 g Pomidor b/skórki 80 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, _</u>) Mix салат 20 g Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE, _</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, _</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE, _</u>) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Pomidor 80 g Mix салат 20 g Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE, _</u>)	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, _</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE, _</u>) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 70 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, _</u>) Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE, _</u>)
	II ŚN				Jabłko 1 szt 1 szt	
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u>) Kasza jęczmienna/sypko 135 g (<u>GLU JĘCZ, _</u>) Gulasz z żołądków drobiowych() 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u>) Kasza jęczmienna/sypko 120 g (<u>GLU JĘCZ, _</u>) Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u>) Kasza jęczmienna/sypko 120 g (<u>GLU JĘCZ, _</u>) Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g (<u>JAJ, GOR, _</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u>) Kasza jęczmienna/sypko 135 g (<u>GLU JĘCZ, _</u>) Potrawka drobiowa () 230 g (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD				Sok pomidorowy 200 ml	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE, _</u>) Pierś delikatna z kunej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 20 g Serek śmietankowy naturalny 50 g (<u>MLE, _</u>) Salatka z ryżu i brokułów 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR, _</u>) Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE, _</u>) Pierś delikatna z kunej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Salatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g (<u>MLE, SEL, _</u>) Pierś delikatna z kunej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Serek śmietankowy naturalny 40 g (<u>MLE, _</u>) Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE, _</u>) Serek śmietankowy naturalny 40 g (<u>MLE, _</u>) Salatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g (<u>MLE, SEL, _</u>) Pierś delikatna z kunej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE, _</u>) Pierś delikatna z kunej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 20 g Salatka z ryżu i brokułów 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR, _</u>) Serek śmietankowy naturalny 50 g (<u>MLE, _</u>) Salata zielona 20 g Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE, _</u>) Pierś delikatna z kunej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 70 g Salatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g (<u>MLE, SEL, _</u>) Serek śmietankowy naturalny 70 g (<u>MLE, _</u>) Salata zielona 20 g
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
		E: 2300.81 kcal; B: 93.36 g; T: 77.08 g; Kw. tł. nasy.: 35.81 g; W: 321.58 g; W tym cukry: 74.35 g; Bł.: 32.37 g; Sól: 8.86 g;	E: 2196.06 kcal; B: 92.90 g; T: 61.57 g; Kw. tł. nasy.: 28.18 g; W: 331.43 g; W tym cukry: 75.56 g; Bł.: 33.49 g; Sól: 7.65 g;	E: 2216.06 kcal; B: 95.70 g; T: 61.77 g; Kw. tł. nasy.: 28.15 g; W: 332.83 g; W tym cukry: 76.76 g; Bł.: 31.99 g; Sól: 7.00 g;	E: 2310.88 kcal; B: 91.17 g; T: 87.87 g; Kw. tł. nasy.: 38.82 g; W: 305.38 g; W tym cukry: 51.47 g; Bł.: 38.56 g; Sól: 10.04 g;	E: 2472.99 kcal; B: 121.94 g; T: 74.47 g; Kw. tł. nasy.: 35.04 g; W: 342.97 g; W tym cukry: 78.93 g; Bł.: 34.81 g; Sól: 9.53 g;

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod>**Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-04 do dnia 2023-12-10 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH**

		KRK- MSWIA I Podstawowa	KRK- MSWIA II Łatwo strawna	KRK- MSWIA III Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	KRK- MSWIA V Z ogr.łatwo.przys.weglowodanów/cukrzycow a	KRK- MSWIA Bogatobiałkowa
2023-12-10 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, _</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE, _</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Ser żółty 50 g (<u>MLE, _</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, _</u>)	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, _</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE, _</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 40 g (<u>MLE, _</u>) Salata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, _</u>)	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, _</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE, _</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (<u>MLE, _</u>) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, _</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, _</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE, _</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Ser żółty 50 g (<u>MLE, _</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, _</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE, _</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 70 g (<u>MLE, _</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 70 g Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, _</u>)
	II ŚN				Maślanka 200 ml (<u>MLE, _</u>)	
	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u>) Ziemniaki () 200 g Kotlet schabowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, _</u>) Surówka z kapusty białej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u>) Ziemniaki () 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u>) Ziemniaki () 275 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u>) Ziemniaki () 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>) Surówka z kapusty białej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u>) Ziemniaki () 200 g Schab gotowany 120 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD				Kanapka z twarożkiem (chleb razowy 60g, masło 5g, twarożek 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, _</u>)	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE, _</u>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona,parzona 50 g Rukola 10 g Tofu 50 g (<u>SOJ, _</u>) Ogórek kiszony 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE, _</u>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona,parzona 50 g Rukola 10 g Tofu 50 g (<u>SOJ, _</u>) Pomidor b/skórki 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE, _</u>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona,parzona 50 g Rukola 10 g Tofu 50 g (<u>SOJ, _</u>) Pomidor b/skórki 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE, _</u>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona,parzona 50 g Rukola 10 g Tofu 50 g (<u>SOJ, _</u>) Ogórek kiszony 90 g Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE, _</u>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona,parzona 70 g Rukola 10 g Tofu 70 g (<u>SOJ, _</u>) Pomidor 90 g
	PN	Rogal maślane 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, _</u>)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Kanapka z szynką drobiową (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, _</u>)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
		E: 2625.99 kcal; B: 119.44 g; T: 86.60 g; Kw. tł. nasy.: 35.14 g; W: 355.41 g; W tym cukry: 74.76 g; Bł.: 28.06 g; Sól: 10.23 g;	E: 2145.04 kcal; B: 119.26 g; T: 53.58 g; Kw. tł. nasy.: 25.05 g; W: 303.67 g; W tym cukry: 63.11 g; Bł.: 21.40 g; Sól: 8.25 g;	E: 2268.75 kcal; B: 125.53 g; T: 54.14 g; Kw. tł. nasy.: 25.03 g; W: 327.66 g; W tym cukry: 64.64 g; Bł.: 21.64 g; Sól: 7.80 g;	E: 2454.80 kcal; B: 137.43 g; T: 77.72 g; Kw. tł. nasy.: 35.74 g; W: 318.74 g; W tym cukry: 43.60 g; Bł.: 33.08 g; Sól: 12.83 g;	E: 2319.64 kcal; B: 144.48 g; T: 61.02 g; Kw. tł. nasy.: 27.38 g; W: 305.29 g; W tym cukry: 63.33 g; Bł.: 21.47 g; Sól: 9.37 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,