

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

| | | KRK- INTER Podstawowa | KRK- INTER 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,) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (SOJ,) Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g | Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb Graham 70 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (SOJ,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g |
| | II ŚN | | Chleb Graham 40 g (GLU PSZ,) Południca Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ,) Sałata zielona 5 g |
| | Obiad | Fasolowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, SEL,) Makaron z serem 300 g (GLU PSZ, MLE,) Sos bazyliowy* 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 bazyliowy* 70 ml (GLU PSZ, SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g |
| | PD | | Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,) |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g | Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 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: 2134.24 kcal; B: 81.06 g; T: 57.71 g; Kw. tł. nasy.: 25.29 g; W: 335.48 g; W tym cukry: 66.40 g; Bł.: 30.80 g; Sól: 7.45 g; | E: 1923.83 kcal; B: 84.05 g; T: 56.38 g; Kw. tł. nasy.: 26.23 g; W: 282.87 g; W tym cukry: 38.99 g; Bł.: 31.35 g; Sól: 8.39 g; |

| | | KRK- INTER Podstawowa | KRK- INTER Cukrzycowa |
|-------------------|-----------|--|---|
| 2024-02-20 wtorek | Śniadanie | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>) Pomidor 80 g Jabłko 150 g | Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>) Pomidor 80 g Jabłko 150 g |
| | II ŚN | | Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 5 g |
| | Obiad | Brokułowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JEĆZ.</u>) Filet z kurczaka gotowany 70 g Sos własny () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Brokułowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JEĆZ.</u>) Filet z kurczaka gotowany 70 g Sos własny () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml |
| | PD | | Sok pomidorowy 150 ml |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ.</u>) Rzodkiew biała 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g | Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ.</u>) Rzodkiew biała 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g |
| | PN | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt | |
| | | E: 1899.54 kcal; B: 75.29 g; T: 44.48 g; Kw. tł. nasy.: 19.92 g; W: 312.10 g; W tym cukry: 70.56 g; Bł.: 32.84 g; Sól: 6.30 g; | E: 1925.67 kcal; B: 87.32 g; T: 52.84 g; Kw. tł. nasy.: 22.45 g; W: 291.67 g; W tym cukry: 58.11 g; Bł.: 39.24 g; Sól: 7.67 g; |

| | | KRK- INTER Podstawowa | KRK- INTER 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 Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Ogórek kiszony 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Chleb Graham 70 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Połudwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Mandarynka 2 szt |
| | II ŚN | | Chleb Graham 40 g (GLU PSZ,) Ser żółty 50 g (MLE,) Sałata zielona 5 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,) Surówka z marchwi i chrzanu b/c () 150 g (MLE, SO2,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml |
| | PD | | Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (MLE,) |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 60 g (RYB, SEL,) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g | Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 60 g (RYB, SEL,) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g |
| | PN | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt | |
| | | E: 2040.55 kcal; B: 70.47 g; T: 44.92 g; Kw. tł. nasy.: 21.71 g; W: 352.88 g; W tym cukry: 100.24 g; Bł.: 30.52 g; Sól: 8.07 g; | E: 2105.35 kcal; B: 92.14 g; T: 63.10 g; Kw. tł. nasy.: 33.18 g; W: 311.03 g; W tym cukry: 66.81 g; Bł.: 35.52 g; Sól: 9.06 g; |

| | | KRK- INTER Podstawowa | KRK- INTER 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.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g | Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g |
| | II ŚN | | Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) |
| | Obiad | Barszcz biały z ziemniakami (,) 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 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 | Barszcz biały z ziemniakami (,) 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*(,) 300 g (SEL, GLU JĘCZ.) Sos pomidorowy 70 ml (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 150 g |
| | PD | | Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.) |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szyńka 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 Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szyńka 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: 2017.48 kcal; B: 70.16 g; T: 58.13 g; Kw. tł. nasy.: 23.61 g; W: 317.11 g; W tym cukry: 54.57 g; Bł.: 35.72 g; Sól: 8.63 g; | E: 1861.54 kcal; B: 82.52 g; T: 57.95 g; Kw. tł. nasy.: 22.38 g; W: 266.48 g; W tym cukry: 31.17 g; Bł.: 35.36 g; Sól: 6.87 g; | |

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

| | | KRK- INTER Podstawowa | KRK- INTER Cukrzycowa |
|-------------------|-----------|---|---|
| 2024-02-23 piątek | Śniadanie | Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Dżem 60 g Mandarynka 2 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Mandarynka 2 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml |
| | II ŚN | | Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osionce niejadalnej 50 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 5 g |
| | Obiad | Szpinakowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki () 200 g Ryba smażona (Dorsz) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Szpinakowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki () 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Dorsz) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos koperkowy. () 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml |
| | PD | | Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE,</u>) |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g | Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g |
| | PN | Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt |
| | | E: 2136.28 kcal; B: 66.25 g; T: 56.07 g; Kw. tł. nasy.: 21.15 g; W: 354.18 g; W tym cukry: 97.62 g; Bł.: 28.29 g; Sól: 5.38 g; | E: 2085.33 kcal; B: 96.13 g; T: 72.21 g; Kw. tł. nasy.: 35.85 g; W: 280.57 g; W tym cukry: 56.38 g; Bł.: 32.19 g; Sól: 7.91 g; |

| | | KRK- INTER Podstawowa | KRK- INTER Cukrzycowa |
|-------------------|-----------|---|---|
| 2024-02-24 sobota | Śniadanie | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Ogórek kiszony 80 g Paszтет z soczewicy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sałata zielona 20 g Mandarynka 2 szt | Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Ogórek kiszony 80 g Paszтет z soczewicy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sałata zielona 20 g Mandarynka 2 szt |
| | II ŚN | | Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g |
| | Obiad | Koperkowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Bigos 300 g (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Koperkowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki () 200 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml |
| | PD | | Jabłko pieczone 150 g |
| | Kolacja | Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g | Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g |
| | PN | Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt | |
| | | E: 2065.96 kcal; B: 62.90 g; T: 65.91 g; Kw. tł. nasy.: 25.12 g; W: 318.29 g; W tym cukry: 66.57 g; Bł.: 31.86 g; Sól: 10.15 g; | E: 2142.55 kcal; B: 89.53 g; T: 63.02 g; Kw. tł. nasy.: 24.12 g; W: 322.49 g; W tym cukry: 72.34 g; Bł.: 41.37 g; Sól: 7.40 g; |

| | | KRK- INTER Podstawowa | KRK- INTER Cukrzycowa |
|----------------------|-----------|--|--|
| 2024-02-25 niedziela | 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 JEĆZ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g | Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g |
| | II ŚN | | Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Południca Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Sałata zielona 5 g |
| | 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 Surówka Colesław b/c () 150 g (JAJ, MLE, GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml |
| | PD | | Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.) |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 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% 15 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw oslonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g |
| | PN | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt | |
| | | E: 2437.42 kcal; B: 114.73 g; T: 95.65 g; Kw. tł. nasy.: 39.80 g; W: 291.69 g; W tym cukry: 69.43 g; Bł.: 28.75 g; Sól: 7.82 g; | E: 2389.65 kcal; B: 129.02 g; T: 95.39 g; Kw. tł. nasy.: 40.05 g; W: 268.73 g; W tym cukry: 40.11 g; Bł.: 33.50 g; Sól: 8.52 g; |

| | | KRK- INTER Podstawowa | KRK- INTER Cukrzycowa |
|--------------------------|--|---|--|
| 2024-02-26, poniedziałek | Śniadanie | Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g | Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g |
| | II ŚN | | Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 5 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* b/c 250 ml Mus z jabłek () b/c 150 g |
| | PD | | Chrupki kukurydziane 20 g |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g | Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g |
| | PN | Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt | |
| | E: 2092.05 kcal; B: 73.55 g; T: 45.63 g; Kw. tł. nasy.: 22.16 g; W: 359.23 g; W tym cukry: 60.37 g; Bł.: 30.51 g; Sól: 5.58 g; | E: 1901.72 kcal; B: 78.99 g; T: 47.86 g; Kw. tł. nasy.: 23.99 g; W: 302.27 g; W tym cukry: 30.81 g; Bł.: 31.17 g; Sól: 4.73 g; | |

| | | KRK- INTER Podstawowa | KRK- INTER Cukrzycowa |
|-------------------|-----------|--|---|
| 2024-02-27 wtorek | Śniadanie | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g (SOJ.) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sałata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt | Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g (SOJ.) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sałata zielona 20 g Mandarynka 2 szt |
| | II ŚN | | Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Ser żółty 50 g (MLE.) Sałata zielona 5 g |
| | Obiad | Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) 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 JĘCZ.) 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* b/c 250 ml |
| | PD | | Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Paprykarz szczeciński 60 g (RYB, SOJ.) Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g | Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE.) Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g |
| | PN | Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ.) | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt |
| | | E: 2136.93 kcal; B: 68.53 g; T: 51.64 g; Kw. tł. nasy.: 22.20 g; W: 362.87 g; W tym cukry: 86.03 g; Bł.: 29.81 g; Sól: 8.60 g; | E: 2048.43 kcal; B: 95.23 g; T: 60.99 g; Kw. tł. nasy.: 34.01 g; W: 295.91 g; W tym cukry: 47.19 g; Bł.: 37.51 g; Sól: 9.39 g; |

| | | KRK- INTER Podstawowa | KRK- INTER 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 70 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml |
| | II ŚN | | Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g (SOJ.) Sałata zielona 5 g |
| | 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.) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml |
| | PD | | Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g (GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml |
| | PN | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt | |
| | | E: 2009.76 kcal; B: 72.76 g; T: 56.40 g; Kw. tł. nasy.: 21.85 g; W: 313.42 g; W tym cukry: 66.12 g; Bł.: 25.13 g; Sól: 6.82 g; | E: 1847.09 kcal; B: 91.94 g; T: 48.08 g; Kw. tł. nasy.: 22.25 g; W: 276.85 g; W tym cukry: 48.54 g; Bł.: 30.04 g; Sól: 7.89 g; |

| | | KRK- INTER Podstawowa | KRK- INTER 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 Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) | Chleb Graham 70 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 Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Pomidor 80 g |
| | II ŚN | | Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Sałata zielona 5 g |
| | Obiad | Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Łazanki z kapustą i kielbasą 300 g (GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 300 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml |
| | PD | | Kefir 2% tł 200 ml (MLE.) |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasztet z ciecierzycy () 70 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml |
| | 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: 2263.69 kcal; B: 72.47 g; T: 76.55 g; Kw. tł. nasy.: 29.96 g; W: 330.15 g; W tym cukry: 65.92 g; Bł.: 31.81 g; Sól: 9.71 g; | E: 1979.99 kcal; B: 90.49 g; T: 54.35 g; Kw. tł. nasy.: 24.32 g; W: 294.91 g; W tym cukry: 39.14 g; Bł.: 32.80 g; Sól: 7.02 g; | |

| | | KRK- INTER Podstawowa | KRK- INTER Cukrzycowa |
|-------------------|--|---|--|
| 2024-03-01 piątek | Śniadanie | Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Powidła śliwkowe 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Chleb Graham 70 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Serek homo. naturalny 60 g (MLE,) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml |
| | II ŚN | | Chleb Graham 40 g (GLU PSZ,) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osionce niejadalnej 50 g (SOJ,) Sałata zielona 5 g |
| | Obiad | Kalafirowa 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,) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml |
| | PD | | Mandarynka 1 szt |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Papryka świeża 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Papryka świeża 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml |
| | PN | Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE,) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE,) | |
| | E: 2133.43 kcal; B: 64.16 g; T: 60.35 g; Kw. tł. nasy.: 25.40 g; W: 345.53 g; W tym cukry: 88.36 g; Bł.: 27.47 g; Sól: 6.17 g; | | E: 2018.48 kcal; B: 84.44 g; T: 64.93 g; Kw. tł. nasy.: 27.40 g; W: 289.78 g; W tym cukry: 53.05 g; Bł.: 32.16 g; Sól: 6.73 g; |

| | | KRK- INTER Podstawowa | KRK- INTER Cukrzycowa |
|-------------------|-----------|--|--|
| 2024-03-02 sobota | Śniadanie | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Mandarynka 2 szt | 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.) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Mandarynka 2 szt |
| | II ŚN | | Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Ser żółty 30 g (MLE.) Sałata zielona 5 g |
| | 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.) Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) |
| | PD | | Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce 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% 15 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g |
| | PN | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt | |
| | | E: 1914.85 kcal; B: 65.06 g; T: 54.21 g; Kw. tł. nasy.: 22.03 g; W: 306.23 g; W tym cukry: 74.10 g; Bł.: 29.75 g; Sól: 8.67 g; | E: 2042.37 kcal; B: 85.75 g; T: 66.83 g; Kw. tł. nasy.: 29.79 g; W: 293.12 g; W tym cukry: 55.76 g; Bł.: 35.35 g; Sól: 8.52 g; |

| | | KRK- INTER Podstawowa | KRK- INTER Cukrzycowa |
|----------------------|-----------|--|--|
| 2024-03-03 niedziela | 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.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) 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 Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sałata zielona 20 g |
| | II ŚN | | Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Ser żółty 30 g (MLE.) Sałata zielona 5 g |
| | 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.) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml |
| | PD | | Maślanka 150 ml (MLE.) |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (SOJ, MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 80 g |
| | PN | Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt | |
| | | E: 1962.93 kcal; B: 72.74 g; T: 64.22 g; Kw. tł. nasy.: 29.82 g; W: 284.47 g; W tym cukry: 56.83 g; Bł.: 25.68 g; Sól: 6.81 g; | E: 1759.28 kcal; B: 92.27 g; T: 51.25 g; Kw. tł. nasy.: 26.11 g; W: 246.13 g; W tym cukry: 36.46 g; Bł.: 29.87 g; Sól: 6.45 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,