

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-22 do dnia 2024-02-04 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI**

|                          |           | KRK- INTER Podstawowa   | KRK- INTER Cukrzycowa   |
|--------------------------|-----------|---|---|
| 2024-01-22, poniedziałek | Śniadanie | Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> )<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ,</b> )<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Sałata zielona 20 g | Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> )<br>Chleb Graham 70 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> )<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ,</b> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Sałata zielona 20 g |
|                          | II ŚN     |   | Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Połudwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ,</b> )<br>Sałata zielona 5 g   |
|                          | Obiad     | Fasolowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> )<br>Makaron z serem 300 g ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> )<br>Mus z jabłek () z/c 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml   | Dyniowa z ziemniakami*() 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> )<br>Makaron z serem b/c 300 g ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> )<br>Mus z jabłek () b/c 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml   |
|                          | PD        |   | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )   |
|                          | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g  | Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g   |
|                          | PN        | Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt  |   |
|                          |           | E: 2166.73 kcal; B: 77.87 g; T: 55.09 g; Kw. tł. nasy.: 25.84 g; W: 351.98 g; W tym cukry: 66.13 g; Bł.: 29.99 g; Sól: 7.23 g;  | E: 1998.50 kcal; B: 89.94 g; T: 56.46 g; Kw. tł. nasy.: 28.48 g; W: 294.10 g; W tym cukry: 32.67 g; Bł.: 29.63 g; Sól: 8.16 g;  |

|                   |           | KRK- INTER Podstawowa  | KRK- INTER Cukrzycowa   |
|-------------------|-----------|--|---|
| 2024-01-23 wtorek | Śniadanie | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twarożek z koperkiem 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Jabłko 150 g      | Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twarożek z koperkiem 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Jabłko 150 g   |
|                   | II ŚN     |  | Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Sałata zielona 5 g   |
|                   | Obiad     | Brokułowa z ziemniakami ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JEĆZ.</u> )<br>Filet z kurczaka gotowany 70 g<br>Sos własny ( ) 70 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem ( ) 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                             | Brokułowa z ziemniakami ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JEĆZ.</u> )<br>Filet z kurczaka gotowany 70 g<br>Sos własny ( ) 70 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem ( ) 150 g<br>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> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Rzodkiew biała 80 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Sałata zielona 20 g | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Rzodkiew biała 80 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>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   |
|------------------|-----------|--|---|
| 2024-01-24 środa | Śniadanie | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> )<br>Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ,</b> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Ogórek kiszony 50 g<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Banan 1szt. 1 szt | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> )<br>Chleb Graham 70 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> )<br>Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ,</b> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Ogórek kiszony 50 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Mandarynka 2 szt |
|                  | II ŚN     |  | Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Ser żółty 50 g ( <b>MLE,</b> )<br>Sałata zielona 5 g   |
|                  | Obiad     | Pieczarkowa z makaronem () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> )<br>Ziemniaki () 200 g<br>Pulpet drobiowy 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> )<br>Sos pietruszkowy. () 70 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> )<br>Surówka z marchwi i chrzanu () 150 g ( <b>MLE, SO2,</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml   | Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> )<br>Ziemniaki () 200 g<br>Pulpet drobiowy 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> )<br>Sos pietruszkowy. () 70 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> )<br>Surówka z marchwi i chrzanu b/c () 150 g ( <b>MLE, SO2,</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                            |
|                  | PD        |  | Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml ( <b>MLE,</b> )   |
|                  | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> )<br>Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 60 g ( <b>RYB, SEL,</b> )<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g   | Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> )<br>Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 60 g ( <b>RYB, SEL,</b> )<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Pomidor 80 g<br>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   |
|---------------------|-----------|---|---|
| 2024-01-25 czwartek | Śniadanie | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g ( <b>MLE.</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Papryka świeża 80 g | Chleb Graham 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g ( <b>MLE.</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Papryka świeża 80 g                             |
|                     | II ŚN     |   | Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Południca Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> )  |
|                     | Obiad     | Barszcz biały z ziemniakami (,) 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Fasolka po bretońsku 350 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Cukinia pieczona z olejem * 150 g                                   | Barszcz biały z ziemniakami (,) 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</b> )<br>Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g ( <b>SEL, GLU JĘCZ.</b> )<br>Sos pomidorowy 70 ml ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Cukinia pieczona z olejem * 150 g |
|                     | PD        |   | Podplomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )  |
|                     | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g                   | Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Pomidor 80 g<br>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: 1848.72 kcal; B: 81.97 g; T: 57.86 g; Kw. tł. nasy.: 22.37 g; W: 263.21 g; W tym cukry: 29.48 g; Bł.: 33.80 g; Sól: 6.80 g;  |

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-22 do dnia 2024-02-04 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI**

|                   |  | KRK- INTER Podstawowa   | KRK- INTER Cukrzycowa   |
|-------------------|--|---|---|
| 2024-01-26 piątek | Śniadanie  | Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Dżem 60 g<br>Mandarynka 2 szt<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Ser żółty 50 g ( <u>MLE,</u> )<br>Mandarynka 2 szt<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml  |
|                   | II ŚN  |   | Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw oslonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ,</u> )<br>Sałata zielona 5 g   |
|                   | Obiad  | Szpinakowa z zacierką ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> )<br>Ziemniaki ( ) 200 g<br>Ryba smażona (Dorsz) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> )<br>Sałatka z kapusty czerwonej z olejem ( ) 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                  | Szpinakowa z zacierką ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> )<br>Ziemniaki ( ) 200 g<br>Pulpet z ryby (Dorsz) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> )<br>Sos koperkowy. ( ) 70 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g<br>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> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g                       | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Pomidor 80 g<br>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: 2077.93 kcal; B: 94.54 g; T: 72.17 g; Kw. tł. nasy.: 35.84 g; W: 280.36 g; W tym cukry: 56.28 g; Bł.: 32.09 g; Sól: 7.88 g;  |   |

|                   |   | KRK- INTER Podstawowa   | KRK- INTER Cukrzycowa   |
|-------------------|---|---|---|
| 2024-01-27 sobota | Śniadanie   | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Paszтет z soczewicy () 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Mandarynka 2 szt | Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Paszтет z soczewicy () 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Mandarynka 2 szt |
|                   | II ŚN   |   | Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sałata zielona 5 g  |
|                   | Obiad   | Koperkowa z ryżem () 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki () 200 g<br>Bigos 300 g ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml  | Koperkowa z ryżem () 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Gulasz wieprzowy 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Ziemniaki () 200 g<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g<br>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> )<br>Pomidor 80 g<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Sałata zielona 20 g  | Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>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  |
|----------------------|-----------|--|--|
| 2024-01-28 niedziela | Śniadanie | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g | Chleb Graham 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g         |
|                      | II ŚN     |  | Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Południca Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Sałata zielona 5 g   |
|                      | Obiad     | Rosół z makaronem () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Ziemniaki () 200 g<br>Udko pieczone 1 szt. 210 g<br>Surówka Colesław () 150 g ( <b>JAJ, MLE, GOR.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml   | Rosół z makaronem () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Ziemniaki () 200 g<br>Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g<br>Surówka Colesław b/c () 150 g ( <b>JAJ, MLE, GOR.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml  |
|                      | PD        |  | Podplomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )   |
|                      | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Sałata zielona 20 g                                  | Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>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  |
|--------------------------|-----------|---|--|
| 2024-01-29, poniedziałek | Śniadanie | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE.</b> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> )<br>Chleb Graham 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE.</b> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g |
|                          | II ŚN     |   | Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )<br>Sałata zielona 5 g   |
|                          | Obiad     | Grochowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Ryż na sypko 200 g<br>Sos jogurtowy naturalny 70 g ( <b>MLE.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Mus z jabłek () z/c 150 g   | Solferino () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Ryż na sypko 200 g<br>Sos jogurtowy naturalny 70 g ( <b>MLE.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Mus z jabłek () b/c 150 g  |
|                          | PD        |   | Chrupki kukurydziane 20 g  |
|                          | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <b>MLE.</b> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g   | Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <b>MLE.</b> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Pomidor 80 g<br>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   |
|-------------------|-----------|--|---|
| 2024-01-30 wtorek | Śniadanie | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pomidor 50 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Banan 1szt. 1 szt | Chleb Graham 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pomidor 50 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Mandarynka 2 szt   |
|                   | II ŚN     |  | Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> )<br>Sałata zielona 5 g   |
|                   | Obiad     | Wielowarzywna z ziemniakami ( ) 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> )<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Sos ziołowy ( ) 70 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem ( ) 150 g ( <b>MLE.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                      | Wielowarzywna z ziemniakami ( ) 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> )<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Sos ziołowy ( ) 70 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem ( ) 150 g ( <b>MLE.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml |
|                   | PD        |  | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )   |
|                   | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Paprykarz szczeciński 60 g ( <b>RYB, SOJ.</b> )<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Sałata zielona 20 g  | Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <b>SOJ, MLE.</b> )<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Sałata zielona 20 g   |
|                   | PN        | Drożdżówka mini 50g 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )  | 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;  |

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-22 do dnia 2024-02-04 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI**

|                  |  | KRK- INTER Podstawowa  | KRK- INTER Cukrzycowa   |
|------------------|--|--|---|
| 2024-01-31 środa | Śniadanie  | Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Serek homo o smaku wanilinowym 70 g ( <b>MLE.</b> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml       | Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> )<br>Chleb Graham 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Serek homo. naturalny 60 g ( <b>MLE.</b> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                 |
|                  | II ŚN  |  | Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Sałata zielona 5 g  |
|                  | Obiad  | Grysikowa () 350 ml ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> )<br>Ziemniaki () 200 g<br>Kotlet drobiowy panierowany z udźca 80 g ( <b>GLU PSZ. JAJ.</b> )<br>Fasolka szparagowa z wody* 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml   | Grysikowa () 350 ml ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> )<br>Ziemniaki () 200 g<br>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g<br>Sos bazyliowy () 70 ml ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> )<br>Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml |
|                  | PD   |  | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )   |
|                  | Kolacja  | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g ( <b>GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>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  |
|---------------------|--|---|--|
| 2024-02-01 czwartek | Śniadanie  | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) | Chleb Graham 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Pomidor 80 g |
|                     | II ŚN  |   | Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE.</b> )<br>Sałata zielona 5 g   |
|                     | Obiad  | Barszcz czerwony z ziemniakami ( ) 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Łazanki z kapustą i kielbasą 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> )<br>Surówka wielowarzywna z olejem ( ) 150 g ( <b>SEL.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml   | Barszcz czerwony z ziemniakami ( ) 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego ( ) 300 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Surówka wielowarzywna z olejem b/c ( ) 150 g ( <b>SEL.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml   |
|                     | PD   |   | Kefir 2% tł 200 ml ( <b>MLE.</b> )   |
|                     | Kolacja  | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Paszтет z ciecierzycy ( ) 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml   | Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                         |
|                     | PN   | Herbatniki Be Be 14g 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt  | Wafle ryżowe 30 g<br>Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt   |
|                     | E: 2263.80 kcal; B: 63.04 g; T: 79.75 g; Kw. tł. nasy.: 29.24 g; W: 333.96 g; W tym cukry: 82.98 g; Bł.: 31.91 g; Sól: 9.88 g; | E: 2028.99 kcal; B: 88.98 g; T: 58.63 g; Kw. tł. nasy.: 24.62 g; W: 299.67 g; W tym cukry: 42.20 g; Bł.: 33.67 g; Sól: 7.35 g;  |  |

|                   |           | KRK- INTER Podstawowa   | KRK- INTER Cukrzycowa  |
|-------------------|-----------|---|--|
| 2024-02-02 piątek | Śniadanie | Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> )<br>Powidła śliwkowe 50 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> )<br>Chleb Graham 70 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> )<br>Serek homo. naturalny 60 g ( <b>MLE,</b> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml |
|                   | II ŚN     |   | Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osionce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ,</b> )<br>Sałata zielona 5 g  |
|                   | Obiad     | Kalafirowa z ryżem ( ) 350 ml ( <b>MLE, SEL,</b> )<br>Ziemniaki ( ) 200 g<br>Kotlet z ryby (Dorsz) 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB,</b> )<br>Surówka z kapusty kiszzonej z olejem ( ) 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml  | Ryżowa ( ) 350 ml ( <b>MLE, SEL,</b> )<br>Ziemniaki ( ) 200 g<br>Ryba pieczona (Dorsz) 70 g ( <b>RYB,</b> )<br>Surówka z kapusty kiszzonej z olejem ( ) 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml   |
|                   | PD        |   | Mandarynka 1 szt   |
|                   | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> )<br>Papryka świeża 80 g<br>Mix sałat 20 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml  | Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> )<br>Papryka świeża 80 g<br>Mix sałat 20 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml  |
|                   | PN        | Podpłomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> )<br>Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE,</b> )   |  |
|                   |           | 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  |
|-------------------|-----------|--|--|
| 2024-02-03 sobota | Śniadanie | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Mandarynka 2 szt | Chleb Graham 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Mandarynka 2 szt |
|                   | II ŚN     |  | Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Ser żółty 30 g ( <b>MLE.</b> )<br>Sałata zielona 5 g  |
|                   | Obiad     | Ogórkowa z ziemniakami ( ) 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> )<br>Potrawka drobiowa ( ) 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem ( ) 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml   | Ziemniaczana ( ) 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Potrawka drobiowa ( ) 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem ( ) 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> )   |
|                   | PD        |  | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )  |
|                   | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Sałata zielona 20 g  | Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>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  |
|----------------------|--|--|--|
| 2024-02-04 niedziela | Śniadanie  | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )<br>Sałata zielona 20 g                   | Chleb Graham 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )<br>Sałata zielona 20 g |
|                      | II ŚN  |  | Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Ser żółty 30 g ( <b>MLE.</b> )<br>Sałata zielona 5 g  |
|                      | Obiad  | Pomidorowa z makaronem ( ) 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Ziemniaki ( ) 200 g<br>Kotlet schabowy 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Surówka z kapusty białej z olejem ( ) 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml  | Pomidorowa z makaronem ( ) 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Ziemniaki ( ) 200 g<br>Schab gotowany 70 g<br>Sos własny ( ) 70 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Surówka z kapusty białej z olejem b/c ( ) 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml   |
|                      | PD   |  | Maślanka 150 ml ( <b>MLE.</b> )  |
|                      | Kolacja  | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <b>SOJ, MLE.</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>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,