

		KRK- INTER Podstawowa	KRK- INTER Cukrzycowa
2024-02-05 poniedziałek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt
	II ŚN		Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Sałata zielona 5 g
	Obiad	Brokułowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki () 200 g Gulasz warzywny z ciecierzycą. () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki () 200 g Gulasz warzywny z tofu dieta () 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Surówka z marchwi z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)
	Kolacja	Mix sałat 20 g Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Paprykarz szczeciński 60 g (RYB, SOJ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g	Mix sałat 20 g Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 80 g
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
		E: 2064.23 kcal; B: 59.37 g; T: 59.38 g; Kw. tł. nasy.: 22.25 g; W: 338.66 g; W tym cukry: 82.91 g; Bł.: 40.66 g; Sól: 8.81 g;	E: 1995.95 kcal; B: 77.32 g; T: 60.25 g; Kw. tł. nasy.: 23.37 g; W: 306.68 g; W tym cukry: 58.79 g; Bł.: 41.50 g; Sól: 10.09 g;

		KRK- INTER Podstawowa	KRK- INTER Cukrzycowa
2024-02-06 wtorek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 60 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt	Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Gruszka 1szt. 150 g
	II ŚN		Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Ser żółty 50 g (MLE.) Sałata zielona 5 g
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Bitka z szynki wieprzowej 70 g (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos szpinakowy* 70 ml (GLU PSZ.)	Pieczarkowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Szynka wieprzowa gotowana 70 g Sos szpinakowy* 70 ml (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)
	Kolacja	Twarożek 60 g (MLE.) Pomidor 80 g Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Twarożek 60 g (MLE.) Pomidor 80 g Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
		E: 2182.32 kcal; B: 83.67 g; T: 60.21 g; Kw. tł. nasy.: 24.52 g; W: 336.39 g; W tym cukry: 84.74 g; Bł.: 26.90 g; Sól: 7.19 g;	E: 2099.05 kcal; B: 102.57 g; T: 64.78 g; Kw. tł. nasy.: 33.20 g; W: 290.70 g; W tym cukry: 50.89 g; Bł.: 31.04 g; Sól: 7.84 g;

		KRK- INTER Podstawowa	KRK- INTER Cukrzycowa
2024-02-07 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE,</u> <u>GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> <u>PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE,</u> <u>GLU OW.</u>) Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	II ŚN		Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 5 g
	Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cwikła z chrzanem () 150 g (<u>MLE, SOJ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka szwedzka b/c () 150 g (<u>GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ,</u> <u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ,</u> <u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g
	PN	Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	
		E: 2338.07 kcal; B: 89.79 g; T: 64.73 g; Kw. tł. nasy.: 34.55 g; W: 364.83 g; W tym cukry: 81.46 g; Bł.: 32.36 g; Sól: 7.83 g;	E: 2154.58 kcal; B: 101.55 g; T: 56.38 g; Kw. tł. nasy.: 26.92 g; W: 326.60 g; W tym cukry: 49.97 g; Bł.: 35.29 g; Sól: 9.52 g;

		KRK- INTER Podstawowa	KRK- INTER Cukrzycowa
2024-02-08 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Rogal maślany 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN		Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g (SOJ.) Sałata zielona 5 g
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (SEL.) Sos pomidorowy 70 ml (GLU PSZ.) Surówka z selera i marchwi z olejem () 150 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (SEL.) Sos pomidorowy 70 ml (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 150 g (SEL.)
	PD		Maślanka 200 ml (MLE.)
	Kolacja	Salatka jarzynowa () 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Salatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, SEL.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	
		E: 2321.49 kcal; B: 76.79 g; T: 77.15 g; Kw. tł. nasy.: 26.92 g; W: 343.55 g; W tym cukry: 60.56 g; Bł.: 35.86 g; Sól: 6.63 g;	E: 2095.88 kcal; B: 90.44 g; T: 69.99 g; Kw. tł. nasy.: 26.69 g; W: 293.41 g; W tym cukry: 42.16 g; Bł.: 40.19 g; Sól: 7.36 g;

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-05 do dnia 2024-02-18 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI**

		KRK- INTER Podstawowa	KRK- INTER Cukrzycowa
2024-02-09 piątek	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,) Dżem 50 g Mandarynka 2 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Twaróg półtusty 50 g (MLE,)	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb Graham 70 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Ser żółty 50 g (MLE,) Mandarynka 2 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN		Chleb Graham 40 g (GLU PSZ,) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (SOJ,) Sałata zielona 5 g
	Obiad	Krem z dyni i marchwi *) 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki () 200 g Ryba smażona (Dorsz) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z dyni i marchwi *) 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki () 200 g Pulpet z ryby (Dorsz) 70 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		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 Pomidor 80 g Sałata zielona 20 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 Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
		E: 2098.83 kcal; B: 72.06 g; T: 55.17 g; Kw. tł. nasy.: 22.13 g; W: 341.44 g; W tym cukry: 100.90 g; Bł.: 34.17 g; Sól: 5.66 g;	E: 2060.05 kcal; B: 90.17 g; T: 69.32 g; Kw. tł. nasy.: 34.24 g; W: 286.35 g; W tym cukry: 59.25 g; Bł.: 37.71 g; Sól: 7.55 g;

		KRK- INTER Podstawowa	KRK- INTER Cukrzycowa
2024-02-10 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane, wędz. parz w osłonce niejadalnej) 70 g (SOJ.) Ketchup 20 g (SEL.) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Pomidor 80 g	Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Pomidor 80 g
	II ŚN		Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Ser żółty 50 g (MLE.) Sałata zielona 5 g
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 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.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Chleb 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.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	
		E: 2157.44 kcal; B: 80.73 g; T: 73.65 g; Kw. tł. nasy.: 28.11 g; W: 301.44 g; W tym cukry: 48.15 g; Bł.: 29.99 g; Sól: 10.31 g;	E: 2194.34 kcal; B: 104.29 g; T: 83.51 g; Kw. tł. nasy.: 36.01 g; W: 271.78 g; W tym cukry: 27.08 g; Bł.: 34.09 g; Sól: 10.00 g;

		KRK- INTER Podstawowa	KRK- INTER Cukrzycowa
2024-02-11 niedziela	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>) Pomidor 80 g Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Pomidor 80 g Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g
	II ŚN		Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Sałata zielona 5 g
	Obiad	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 120 g Surówka Colesław () 150 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 120 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) 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 Pomidor 80 g	Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) 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 Pomidor 80 g
	PN	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt	
		E: 1974.20 kcal; B: 87.23 g; T: 60.13 g; Kw. tł. nasy.: 25.21 g; W: 281.37 g; W tym cukry: 67.92 g; Bł.: 22.88 g; Sól: 6.65 g;	E: 1932.61 kcal; B: 104.69 g; T: 63.65 g; Kw. tł. nasy.: 27.35 g; W: 249.34 g; W tym cukry: 44.38 g; Bł.: 26.44 g; Sól: 7.37 g;

		KRK- INTER Podstawowa	KRK- INTER Cukrzycowa
2024-02-12 poniedziałek	Śniadanie	Makaron drobny 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.) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ.) Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Makaron drobny na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) 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.) Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g
	II ŚN		Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Sałata zielona 5 g
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej () 350 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Pulpet wieprzowy 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 70 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Pulpet wieprzowy 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 70 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ.)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Mandarynka 2 szt	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Mandarynka 2 szt
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
		E: 2140.73 kcal; B: 77.76 g; T: 60.79 g; Kw. tł. nasy.: 25.35 g; W: 337.33 g; W tym cukry: 82.66 g; Bł.: 33.31 g; Sól: 9.03 g;	E: 2165.99 kcal; B: 90.69 g; T: 63.03 g; Kw. tł. nasy.: 27.25 g; W: 328.01 g; W tym cukry: 52.08 g; Bł.: 37.70 g; Sól: 9.39 g;

		KRK- INTER Podstawowa	KRK- INTER Cukrzycowa
2024-02-13 wtorek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN		Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Ser żółty 50 g (MLE.) Sałata zielona 5 g
	Obiad	Jarzynowa z zacierką ()-podstawa 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki () 200 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 70 g (GLU PSZ.) Sos pietruszkowy. () 70 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g (JAJ, GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki () 200 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 70 g (GLU PSZ.) Sos pietruszkowy. () 70 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g (JAJ, GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)
	Kolacja	Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ.) Rzodkiew biała 80 g Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ.) Rzodkiew biała 80 g Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
		E: 1846.78 kcal; B: 66.45 g; T: 57.41 g; Kw. tł. nasy.: 21.94 g; W: 277.80 g; W tym cukry: 52.78 g; Bł.: 27.74 g; Sól: 6.52 g;	E: 1980.47 kcal; B: 87.28 g; T: 73.87 g; Kw. tł. nasy.: 31.85 g; W: 257.18 g; W tym cukry: 27.96 g; Bł.: 32.17 g; Sól: 7.01 g;

		KRK- INTER Podstawowa	KRK- INTER Cukrzycowa
2024-02-14 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</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>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Serek homo. naturalny 70 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Jabłko 150 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Serek homo. naturalny 70 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Jabłko 150 g
	II ŚN		Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 5 g
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowy naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mus z jabłek () z/c 150 g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowy naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Mus z jabłek () b/c 150 g
	PD		Biszkopty b/c 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)
	Kolacja	Sałata zielona 20 g Pasta z ryby gotowanej (miruna) i warzyw () 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) 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 Ogórek kiszony 80 g	Sałata zielona 20 g Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Ogórek kiszony 80 g
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	
		E: 2016.33 kcal; B: 65.71 g; T: 43.79 g; Kw. tł. nasy.: 20.80 g; W: 351.85 g; W tym cukry: 78.26 g; Bł.: 32.04 g; Sól: 6.26 g;	E: 2082.54 kcal; B: 78.35 g; T: 45.87 g; Kw. tł. nasy.: 22.48 g; W: 352.82 g; W tym cukry: 43.55 g; Bł.: 35.25 g; Sól: 7.89 g;

		KRK- INTER Podstawowa	KRK- INTER Cukrzycowa
2024-02-15 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Twarożek 60 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Twarożek 60 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	II ŚN		Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Sałata zielona 5 g
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z sosem bolognese, z łop wp () 300 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka z selera i jabłka z olejem () 150 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 300 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z selera i jabłka z olejem () 150 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Kefir 2% tł 200 ml (MLE.)
	Kolacja	Paszтет z fasoli () 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Pomidor 80 g Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Paszтет z fasoli () 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Pomidor 80 g Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
		E: 2158.63 kcal; B: 77.44 g; T: 68.23 g; Kw. tł. nasy.: 26.04 g; W: 324.63 g; W tym cukry: 59.86 g; Bł.: 36.61 g; Sól: 5.16 g;	E: 2170.89 kcal; B: 91.19 g; T: 76.21 g; Kw. tł. nasy.: 28.17 g; W: 298.72 g; W tym cukry: 42.97 g; Bł.: 41.37 g; Sól: 5.72 g;

		KRK- INTER Podstawowa	KRK- INTER Cukrzycowa
2024-02-16 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 Mandarynka 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Serek homo. naturalny 50 g (MLE,)	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,) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN		Chleb Graham 40 g (GLU PSZ,) Południca Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ,) Sałata zielona 5 g
	Obiad	Krupnik jęczmienny () 350 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ,) Ziemniaki () 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Dorsz) 70 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 350 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ,) Ziemniaki () 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Dorsz) 70 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Surówka z kapusty kiszzonej 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,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Pomidor 50 g 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,) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	PN	Herbatniki Be Be 14g 1 szt (GLU PSZ, MLE,) Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt Herbatniki Be Be 14g 1 szt (GLU PSZ, MLE,)
		E: 2103.35 kcal; B: 66.10 g; T: 52.20 g; Kw. tł. nasy.: 21.98 g; W: 355.63 g; W tym cukry: 106.89 g; Bł.: 27.23 g; Sól: 6.01 g;	E: 1938.54 kcal; B: 84.48 g; T: 56.87 g; Kw. tł. nasy.: 24.16 g; W: 286.45 g; W tym cukry: 52.69 g; Bł.: 28.40 g; Sól: 6.96 g;

		KRK- INTER Podstawowa	KRK- INTER Cukrzycowa
2024-02-17 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych pieczoney 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Jabłko 150 g	Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko 150 g
	II ŚN		Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 5 g
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Kociulek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa z warzywami () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki oprószone () 150 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Maślanka 200 ml (MLE.)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta. () 100 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) 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.) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta. () 100 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
	E: 1983.96 kcal; B: 64.03 g; T: 50.02 g; Kw. tł. nasy.: 20.98 g; W: 329.39 g; W tym cukry: 64.84 g; Bł.: 28.74 g; Sól: 6.33 g;	E: 2069.77 kcal; B: 82.83 g; T: 57.40 g; Kw. tł. nasy.: 23.60 g; W: 321.16 g; W tym cukry: 60.28 g; Bł.: 36.10 g; Sól: 6.35 g;	

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-05 do dnia 2024-02-18 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI**

		KRK- INTER Podstawowa	KRK- INTER Cukrzycowa
2024-02-18 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (SOJ, MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Rzepa biała 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Rzepa biała 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN		Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Ser żółty 50 g (MLE.) Sałata zielona 5 g
	Obiad	Pomidorowa z zacierką () 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki () 200 g Kotlet schabowy 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki () 200 g Schab gotowany 70 g Sos koperkowy () 70 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (MLE.)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 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.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	PN	Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	
		E: 2026.68 kcal; B: 73.74 g; T: 53.61 g; Kw. tł. nasy.: 19.54 g; W: 322.03 g; W tym cukry: 76.62 g; Bł.: 26.35 g; Sól: 6.40 g;	E: 2165.99 kcal; B: 105.24 g; T: 63.61 g; Kw. tł. nasy.: 31.60 g; W: 307.61 g; W tym cukry: 70.35 g; Bł.: 30.37 g; Sól: 7.53 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,