

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2023-11-07 do dnia 2023-11-12 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI**

		KRK- WAD 1 Podstawowa	KRK- WAD P1 Podstawowa dziecięca	KRK- WAD 2 Łatwo strawna	KRK- WAD P2 Łatwo strawna dziecięca	KRK- WAD 6/P7/C3 Z ogr.łatwo przys. węglowodanów	
2023-11-07 wtorek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, _</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE, _</u>) Szynka na kartki- wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g		Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, _</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE, _</u>) Szynka na kartki- wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g		Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, _</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE, _</u>) Szynka na kartki- wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g	
	III ŚN		Jabłko 150 g		Jabłko 150 g		
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ, _</u>) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, _</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ, _</u>) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, _</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem () 200 g Kompot z jabłek z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ, _</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, _</u>) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>) Marchew oprószana z olejem () 200 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ, _</u>) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, _</u>) Marchew oprószana z olejem () 200 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Kompot z jabłek z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ, _</u>) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, _</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD		Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE, _</u>)		Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE, _</u>)	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE, _</u>)	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE, _</u>) Pasta z makreli wędzonej* z warzywami () 80 g (<u>RYB, SEL, _</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE, _</u>)	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE, _</u>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami () 80 g (<u>RYB, SEL, _</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE, _</u>)	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE, _</u>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami () 80 g (<u>RYB, SEL, _</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE, _</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE, _</u>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami () 80 g (<u>RYB, SEL, _</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE, _</u>)		
	PN		Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, _</u>)			Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE, _</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE, _</u>) Sałata zielona 5 g	
		E: 2407.34 kcal; B: 88.76 g; T: 72.77 g; Kw. tł. nasy.: 30.06 g; W: 342.36 g; W tym cukry: 58.27 g; Bł.: 34.90 g; Sól: 7.41 g;	E: 2399.22 kcal; B: 89.92 g; T: 68.52 g; Kw. tł. nasy.: 27.95 g; W: 372.41 g; W tym cukry: 76.28 g; Bł.: 38.70 g; Sól: 6.24 g;	E: 2162.96 kcal; B: 84.10 g; T: 60.58 g; Kw. tł. nasy.: 25.65 g; W: 332.44 g; W tym cukry: 61.63 g; Bł.: 27.65 g; Sól: 4.94 g;	E: 2324.59 kcal; B: 90.08 g; T: 63.53 g; Kw. tł. nasy.: 27.18 g; W: 361.82 g; W tym cukry: 79.60 g; Bł.: 31.14 g; Sól: 5.13 g;	E: 2229.01 kcal; B: 98.18 g; T: 73.12 g; Kw. tł. nasy.: 32.46 g; W: 312.67 g; W tym cukry: 57.06 g; Bł.: 41.75 g; Sól: 5.71 g;	

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2023-11-07 do dnia 2023-11-12 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI**

	KRK- WAD 1 Podstawowa	KRK- WAD P1 Podstawowa dziecięca	KRK- WAD 2 Łatwo strawna	KRK- WAD P2 Łatwo strawna dziecięca	KRK- WAD 6/P7/C3 Z ogr.łatwo przys. węglowodanów	
2023-11-08 środa	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	
		II ŚN	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 150 ml	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 150 ml	Chleb Graham 25 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 2 g (<u>MLE.</u>) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 30 g	
	Obiad	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kotlet drobiowy panierowany z udźca 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kotlet drobiowy panierowany z udźca 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot z jabłek z/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 70 g Sos bazyliowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Dyńia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 70 g Sos bazyliowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Dyńia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z jabłek z/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 70 g Sos bazyliowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD	jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)				
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Paszтет drobiowy z kurnej półki 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 20 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>)		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 20 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>)	
	PN	Banan 1szt. 1 szt				Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g
		E: 2689.52 kcal; B: 102.37 g; T: 82.22 g; Kw. tł. nasy.: 27.86 g; W: 396.11 g; W tym cukry: 118.35 g; Bł.: 32.78 g; Sól: 5.74 g;	E: 2761.93 kcal; B: 100.47 g; T: 80.30 g; Kw. tł. nasy.: 27.87 g; W: 420.78 g; W tym cukry: 133.05 g; Bł.: 33.30 g; Sól: 5.72 g;	E: 2425.96 kcal; B: 91.69 g; T: 62.59 g; Kw. tł. nasy.: 27.16 g; W: 379.06 g; W tym cukry: 125.84 g; Bł.: 25.12 g; Sól: 4.51 g;	E: 2533.14 kcal; B: 91.82 g; T: 62.81 g; Kw. tł. nasy.: 27.43 g; W: 405.51 g; W tym cukry: 140.55 g; Bł.: 25.78 g; Sól: 4.54 g;	E: 2264.98 kcal; B: 109.87 g; T: 73.54 g; Kw. tł. nasy.: 29.43 g; W: 308.56 g; W tym cukry: 46.71 g; Bł.: 35.83 g; Sól: 7.46 g;

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2023-11-07 do dnia 2023-11-12 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI**

	KRK- WAD 1 Podstawowa	KRK- WAD P1 Podstawowa dziecięca	KRK- WAD 2 Łatwo strawna	KRK- WAD P2 Łatwo strawna dziecięca	KRK- WAD 6/P7/C3 Z ogr.łatwo przys. węglowodanów	
2023-11-09 czwartek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g		
			Śliwka 180 g		Jabłko pieczone 150 g	Jabłko 150 g
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatki 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatki 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z jablek z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z jablek z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD				Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Paszтет z ciecierzycy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Paszтет z ciecierzycy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>)	Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>)
	PN		Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt Herbatniki Be Be 14g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)			Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
		E: 2509.69 kcal; B: 93.81 g; T: 79.14 g; Kw. tł. nasy.: 33.03 g; W: 367.84 g; W tym cukry: 92.46 g; Bł.: 35.44 g; Sól: 9.17 g;	E: 2594.52 kcal; B: 94.87 g; T: 79.78 g; Kw. tł. nasy.: 33.24 g; W: 387.83 g; W tym cukry: 103.47 g; Bł.: 38.36 g; Sól: 9.17 g;	E: 2343.80 kcal; B: 94.05 g; T: 65.58 g; Kw. tł. nasy.: 29.01 g; W: 355.59 g; W tym cukry: 93.60 g; Bł.: 22.98 g; Sól: 5.88 g;	E: 2415.43 kcal; B: 94.63 g; T: 66.28 g; Kw. tł. nasy.: 29.22 g; W: 372.67 g; W tym cukry: 103.32 g; Bł.: 26.02 g; Sól: 5.89 g;	E: 2188.53 kcal; B: 100.23 g; T: 70.37 g; Kw. tł. nasy.: 32.09 g; W: 304.71 g; W tym cukry: 59.47 g; Bł.: 35.19 g; Sól: 8.46 g;

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2023-11-07 do dnia 2023-11-12 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI**

	KRK- WAD 1 Podstawowa	KRK- WAD P1 Podstawowa dziecięca	KRK- WAD 2 Łatwo strawna	KRK- WAD P2 Łatwo strawna dziecięca	KRK- WAD 6/P7/C3 Z ogr.łatwo przys. węglowodanów	
2023-11-10 piątek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE.</u>) Gruszka 1szt. 150 g Dżem 25 g 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Dżem 25 g 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g Dżem 25 g 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g	
	II ŚN		Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Gruszka 1szt. 150 g	
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 80 g (<u>RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)	Kalafiorowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 80 g (<u>RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 200 g Kompot z jabłek z/c 250 ml Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)	Ryżowa () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 80 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)	Ryżowa () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 80 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot z jabłek z/c 250 ml Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)	Kalafiorowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 80 g (<u>RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)
	PD				Maślanka 150 ml (<u>MLE.</u>)	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 80 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Papryka świeża 80 g Mix салат 20 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Mix салат 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 80 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Papryka świeża 80 g Mix салат 20 g	
	PN					Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>)
		E: 2476.97 kcal; B: 96.60 g; T: 83.08 g; Kw. tł. nasy.: 30.86 g; W: 349.81 g; W tym cukry: 104.34 g; Bł.: 31.38 g; Sól: 7.37 g;	E: 2630.50 kcal; B: 99.01 g; T: 85.31 g; Kw. tł. nasy.: 31.01 g; W: 380.62 g; W tym cukry: 109.49 g; Bł.: 31.42 g; Sól: 7.37 g;	E: 2416.29 kcal; B: 98.25 g; T: 72.47 g; Kw. tł. nasy.: 30.19 g; W: 355.13 g; W tym cukry: 110.84 g; Bł.: 26.35 g; Sól: 5.03 g;	E: 2569.82 kcal; B: 100.66 g; T: 74.70 g; Kw. tł. nasy.: 30.34 g; W: 385.94 g; W tym cukry: 115.99 g; Bł.: 26.39 g; Sól: 5.03 g;	E: 2249.66 kcal; B: 102.12 g; T: 84.93 g; Kw. tł. nasy.: 33.20 g; W: 285.77 g; W tym cukry: 61.52 g; Bł.: 36.13 g; Sól: 7.16 g;

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2023-11-07 do dnia 2023-11-12 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI**

	KRK- WAD 1 Podstawowa	KRK- WAD P1 Podstawowa dziecięca	KRK- WAD 2 Łatwo strawna	KRK- WAD P2 Łatwo strawna dziecięca	KRK- WAD 6/P7/C3 Z ogr.łatwo przys. węglowodanów	
2023-11-11 sobota	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, SEL.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE, SEL.</u>) Parówki "Basiuni" wieprzowe, wędzone, parzone, homogenizowane w osłonce niejadalnej 2 szt. 100 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 80 g Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Twarożek 50 g (<u>MLE, SEL.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, SEL.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE, SEL.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Twarożek 50 g (<u>MLE, SEL.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, SEL.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE, SEL.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Twarożek 50 g (<u>MLE, SEL.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, SEL.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE, SEL.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Twarożek 50 g (<u>MLE, SEL.</u>)	
		II ŚN	Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (<u>MLE, SEL.</u>)	Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (<u>MLE, SEL.</u>)	Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (<u>MLE, SEL.</u>)	
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ, SEL.</u>) Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ, SEL.</u>) Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot z jabłek z/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ, SEL.</u>) Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ, SEL.</u>) Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot z jabłek z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ, SEL.</u>) Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD				Jabłko 150 g	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, SEL.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE, SEL.</u>) Szynka na kartki- wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE, SEL.</u>) Szynka na kartki- wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE, SEL.</u>) Szynka na kartki- wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE, SEL.</u>) Szynka na kartki- wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 20 g	
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE, SEL.</u>)
		E: 2242.77 kcal; B: 85.79 g; T: 74.57 g; Kw. tł. nasy.: 24.66 g; W: 319.38 g; W tym cukry: 63.88 g; Bł.: 32.28 g; Sól: 8.83 g;	E: 2462.45 kcal; B: 91.17 g; T: 77.19 g; Kw. tł. nasy.: 26.50 g; W: 361.53 g; W tym cukry: 97.80 g; Bł.: 32.35 g; Sól: 8.30 g;	E: 2062.69 kcal; B: 81.05 g; T: 56.43 g; Kw. tł. nasy.: 24.59 g; W: 319.67 g; W tym cukry: 63.73 g; Bł.: 25.29 g; Sól: 5.31 g;	E: 2282.37 kcal; B: 86.43 g; T: 59.05 g; Kw. tł. nasy.: 26.43 g; W: 361.82 g; W tym cukry: 97.65 g; Bł.: 25.36 g; Sól: 4.78 g;	E: 2285.99 kcal; B: 97.45 g; T: 69.64 g; Kw. tł. nasy.: 32.26 g; W: 334.32 g; W tym cukry: 77.58 g; Bł.: 38.13 g; Sól: 6.59 g;

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2023-11-07 do dnia 2023-11-12 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI**

		KRK- WAD 1 Podstawowa	KRK- WAD P1 Podstawowa dziecięca	KRK- WAD 2 Łatwo strawna	KRK- WAD P2 Łatwo strawna dziecięca	KRK- WAD 6/P7/C3 Z ogr.łatwo przys. węglowodanów	
2023-11-12 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, _</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE, _</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE, _</u>) Filet zapiekany drobiowy 20 g (<u>MLE, _</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g		Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, _</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE, _</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE, _</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g			Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, _</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE, _</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE, _</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN		Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 150 ml		Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 150 ml	Chleb Graham 25 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Masło extra 82% 2 g (<u>MLE, _</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g	
	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g Kotlet schabowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, _</u>) Kapusta zasmażana () 200 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g Kotlet schabowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, _</u>) Kapusta zasmażana () 200 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Kompot z jabłek z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g Schab gotowany 70 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafior, brokuł)* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g Schab gotowany 70 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafior, brokuł)* 200 g Kompot z jabłek z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g Schab gotowany 70 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafior, brokuł)* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD					Maślanka 200 ml (<u>MLE, _</u>)	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Maślanka 200 ml (<u>MLE, _</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE, _</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g (<u>SOJ, GOR, _</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Twarożek 50 g (<u>MLE, _</u>)	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE, _</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g (<u>SOJ, GOR, _</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Twarożek 50 g (<u>MLE, _</u>)	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE, _</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g (<u>SOJ, GOR, _</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Twarożek 50 g (<u>MLE, _</u>)		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE, _</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g (<u>SOJ, GOR, _</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Twarożek 50 g (<u>MLE, _</u>)	
	PN		Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE, _</u>)
			E: 2294.11 kcal; B: 92.72 g; T: 78.06 g; Kw. tł. nasy.: 29.63 g; W: 317.27 g; W tym cukry: 67.36 g; Bł.: 30.60 g; Sól: 6.82 g;	E: 2327.29 kcal; B: 86.25 g; T: 77.28 g; Kw. tł. nasy.: 29.22 g; W: 334.32 g; W tym cukry: 72.67 g; Bł.: 31.26 g; Sól: 6.54 g;	E: 1965.07 kcal; B: 92.69 g; T: 56.11 g; Kw. tł. nasy.: 23.52 g; W: 281.91 g; W tym cukry: 57.25 g; Bł.: 22.69 g; Sól: 4.37 g;	E: 2072.25 kcal; B: 92.82 g; T: 56.33 g; Kw. tł. nasy.: 23.79 g; W: 308.36 g; W tym cukry: 71.96 g; Bł.: 23.35 g; Sól: 4.40 g;	E: 2094.24 kcal; B: 111.46 g; T: 64.82 g; Kw. tł. nasy.: 28.51 g; W: 281.39 g; W tym cukry: 39.68 g; Bł.: 34.77 g; Sól: 6.84 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,