

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2023-11-13 do dnia 2023-11-26 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH**

		KRK- NFZ Podstawowa	KRK- NFZ Cukrzyca	KRK- NFZ Kardiologiczna	KRK- NFZ Oszczędzająca	KRK- NFZ Bogatobiałkowa
2023-11-13 poniedziałek	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JEĆZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ.) Serek homo. naturalny 35 g (MLE.) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ.) Serek homo. naturalny 35 g (MLE.) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JEĆZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ.) Serek homo. naturalny 35 g (MLE.) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JEĆZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ.) Serek homo. naturalny 35 g (MLE.) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JEĆZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Serek homo. naturalny 70 g (MLE.) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	II ŚN		Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, twaróg 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)			
	Obiad	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki () 250 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 () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki () 250 g Gulasz warzywny z ciecierzycą () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi z olejem () b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki () 250 g Pulpet drobiowy 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki () 250 g Jajko gotowane kl M 3 szt (JAJ.) Sos koperkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD		Kanapka z jajkiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szprot w sosie pomidorowym 30 g (RYB, SEL.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 75 g (RYB, SEL.) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 75 g (RYB, SEL.) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 75 g (RYB, SEL.) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 75 g (RYB, SEL.) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt					
	E: 1892.56 kcal; B: 68.14 g; T: 45.75 g; Kw. tł. nasy.: 18.95 g; W: 318.00 g; W tym cukry: 66.43 g; Bł.: 33.79 g; Sól: 7.58 g;	E: 1983.07 kcal; B: 74.82 g; T: 54.14 g; Kw. tł. nasy.: 21.17 g; W: 318.85 g; W tym cukry: 27.37 g; Bł.: 40.74 g; Sól: 8.82 g;	E: 1819.52 kcal; B: 77.79 g; T: 44.45 g; Kw. tł. nasy.: 16.93 g; W: 294.48 g; W tym cukry: 58.84 g; Bł.: 34.31 g; Sól: 7.20 g;	E: 1915.52 kcal; B: 77.99 g; T: 44.25 g; Kw. tł. nasy.: 16.87 g; W: 314.88 g; W tym cukry: 60.64 g; Bł.: 26.51 g; Sól: 6.70 g;	E: 1920.89 kcal; B: 89.55 g; T: 55.56 g; Kw. tł. nasy.: 20.96 g; W: 280.81 g; W tym cukry: 58.45 g; Bł.: 30.42 g; Sól: 8.77 g;	

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2023-11-13 do dnia 2023-11-26 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH**

	KRK- NFZ Podstawowa	KRK- NFZ Cukrzyca	KRK- NFZ Kardiologiczna	KRK- NFZ Oszczędzająca	KRK- NFZ Bogatobiałkowa	
2023-11-14 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Pasztet z blachy- drobiowo wieprzowy 75 g (<u>GLUPSZ, SOJ, SEL, GOR</u>) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 25 g (<u>SOJ</u>) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 25 g (<u>SOJ</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 25 g (<u>SOJ</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 40 g (<u>SOJ</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
		II ŚN	Kanapka z twaróżkiem i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twarózek 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>)			
2023-11-14 wtorek	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Łosoś zapiekany NFZ 60 g (<u>RYB</u>) Sos śmietanowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Łosoś zapiekany NFZ 60 g (<u>RYB</u>) Sos śmietanowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Szynka wieprzowa gotowana 60 g Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Dynia duszona z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Szynka wieprzowa gotowana 120 g Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Dynia duszona z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
		PD	Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, pomidor 15g, szynka 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT</u>)			
2023-11-14 wtorek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Galaretkę drobiowa z udźca kurczaka () 100 g (<u>SEL</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Galaretkę drobiowa z udźca kurczaka () 100 g (<u>SEL</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Galaretkę drobiowa z udźca kurczaka () 100 g (<u>SEL</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Galaretkę drobiowa z udźca kurczaka () 100 g (<u>SEL</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Galaretkę drobiowa z udźca kurczaka () 120 g (<u>SEL</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
		PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			
	E: 2093.39 kcal; B: 82.27 g; T: 66.48 g; Kw. tł. nasy.: 23.46 g; W: 300.69 g; W tym cukry: 47.75 g; Bł.: 25.48 g; Sól: 7.60 g;	E: 2068.10 kcal; B: 88.09 g; T: 53.85 g; Kw. tł. nasy.: 21.21 g; W: 319.68 g; W tym cukry: 22.25 g; Bł.: 30.55 g; Sól: 8.31 g;	E: 1949.18 kcal; B: 89.95 g; T: 45.87 g; Kw. tł. nasy.: 20.24 g; W: 302.27 g; W tym cukry: 57.58 g; Bł.: 28.76 g; Sól: 5.08 g;	E: 2045.18 kcal; B: 90.15 g; T: 45.67 g; Kw. tł. nasy.: 20.18 g; W: 322.67 g; W tym cukry: 59.38 g; Bł.: 20.96 g; Sól: 4.58 g;	E: 2050.85 kcal; B: 112.00 g; T: 51.46 g; Kw. tł. nasy.: 23.00 g; W: 291.02 g; W tym cukry: 58.49 g; Bł.: 25.24 g; Sól: 5.53 g;	

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2023-11-13 do dnia 2023-11-26 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH**

	KRK- NFZ Podstawowa	KRK- NFZ Cukrzyca	KRK- NFZ Kardiologiczna	KRK- NFZ Oszczędzająca	KRK- NFZ Bogatobiałkowa	
2023-11-15 środa	Śniadanie	<p>Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.)</p> <p>Masło 83% tł. 10 g (MLE.)</p> <p>Ser żółty 50 g (MLE.)</p> <p>Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 25 g</p> <p>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.)</p> <p>Masło 83% tł. 10 g (MLE.)</p> <p>Ser żółty 50 g (MLE.)</p> <p>Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 25 g</p> <p>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml</p>	<p>Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.)</p> <p>Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.)</p> <p>Masło 83% tł. 10 g (MLE.)</p> <p>Serek homo. naturalny 50 g (MLE.)</p> <p>Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 25 g</p> <p>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml</p>	<p>Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.)</p> <p>Masło 83% tł. 10 g (MLE.)</p> <p>Serek homo. naturalny 50 g (MLE.)</p> <p>Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 25 g</p> <p>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml</p>	<p>Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.)</p> <p>Masło 83% tł. 10 g (MLE.)</p> <p>Serek homo. naturalny 80 g (MLE.)</p> <p>Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g</p> <p>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml</p>
	II ŚN		<p>Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)</p>			
	Obiad	<p>Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL.)</p> <p>Ziemniaki () 250 g</p> <p>Kotlet mielony drobiowy 60 g (GLU PSZ, JAJ.)</p> <p>Buraczki gotowane drobno tarte () 150 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p>	<p>Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL.)</p> <p>Ziemniaki () 250 g</p> <p>Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 60 g (GLU PSZ, JAJ.)</p> <p>Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.)</p> <p>Buraczki gotowane drobno tarte() b/c 150 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p>	<p>Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL.)</p> <p>Ziemniaki () 250 g</p> <p>Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 60 g (GLU PSZ, JAJ.)</p> <p>Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.)</p> <p>Buraczki podprawiane -drobno tarte () 150 g (GLU PSZ.)</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p>	<p>Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL.)</p> <p>Ziemniaki () 250 g</p> <p>Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 120 g (GLU PSZ, JAJ.)</p> <p>Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.)</p> <p>Buraczki podprawiane -drobno tarte () 150 g (GLU PSZ.)</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p>	
	PD		<p>Kanapka z jajkiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)</p>			
	Kolacja	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.)</p> <p>Masło 83% tł. 10 g (MLE.)</p> <p>Paszтет z soczewicy () 75 g (GLU PSZ, JAJ.)</p> <p>Pomidor 50 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.)</p> <p>Masło 83% tł. 10 g (MLE.)</p> <p>Paszтет z soczewicy () 75 g (GLU PSZ, JAJ.)</p> <p>Pomidor 50 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml</p>	<p>Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.)</p> <p>Masło 83% tł. 10 g (MLE.)</p> <p>Poładwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.)</p> <p>Twarożek 25 g (MLE.)</p> <p>Pomidor 50 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.)</p> <p>Masło 83% tł. 10 g (MLE.)</p> <p>Poładwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.)</p> <p>Twarożek 25 g (MLE.)</p> <p>Pomidor 50 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.)</p> <p>Masło 83% tł. 10 g (MLE.)</p> <p>Poładwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.)</p> <p>Twarożek 80 g (MLE.)</p> <p>Pomidor 50 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml</p>
PN	<p>Banan 1szt. 1 szt</p>	<p>Wafle ryżowe 30 g</p>	<p>Banan 1szt. 1 szt</p>	<p>Banan 1szt. 1 szt</p>	<p>Banan 1szt. 1 szt</p>	
	<p>E: 2530.57 kcal; B: 88.51 g; T: 73.11 g; Kw. tł. nasy.: 29.27 g; W: 397.88 g; W tym cukry: 114.33 g; Bł.: 36.97 g; Sól: 7.02 g;</p>	<p>E: 2411.55 kcal; B: 93.16 g; T: 68.33 g; Kw. tł. nasy.: 31.73 g; W: 375.63 g; W tym cukry: 39.45 g; Bł.: 40.22 g; Sól: 8.84 g;</p>	<p>E: 1924.76 kcal; B: 82.65 g; T: 37.32 g; Kw. tł. nasy.: 18.19 g; W: 329.39 g; W tym cukry: 66.25 g; Bł.: 31.87 g; Sól: 6.63 g;</p>	<p>E: 2135.28 kcal; B: 82.39 g; T: 37.03 g; Kw. tł. nasy.: 18.22 g; W: 381.42 g; W tym cukry: 114.51 g; Bł.: 26.48 g; Sól: 6.13 g;</p>	<p>E: 2182.74 kcal; B: 105.61 g; T: 44.02 g; Kw. tł. nasy.: 20.85 g; W: 356.01 g; W tym cukry: 114.37 g; Bł.: 30.73 g; Sól: 7.07 g;</p>	

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2023-11-13 do dnia 2023-11-26 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH**

		KRK- NFZ Podstawowa	KRK- NFZ Cukrzyca	KRK- NFZ Kardiologiczna	KRK- NFZ Oszczędzająca	KRK- NFZ Bogatobiałkowa	
2023-11-16 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 25 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 25 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 25 g (<u>SOJ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 25 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	
	II ŚN		Kanapka z szynką i salata (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)				
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Ryż na sypko 200 g Leczo z cukini z kielbasą 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami() 350 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami() 350 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		
	PD		Kanapka z twaróżkiem i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, twarózek 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)				
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Salatka jarzynowa () 80 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 75 g (<u>SOJ.</u>) Salatka jarzynowa () 80 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Salatka jarzynowa - dieta () 80 g (<u>MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Salatka jarzynowa - dieta () 80 g (<u>MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 75 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Salatka jarzynowa - dieta () 80 g (<u>MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	
PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt						
	E: 2541.83 kcal; B: 75.62 g; T: 70.74 g; Kw. tł. nasy.: 25.07 g; W: 412.26 g; W tym cukry: 47.10 g; Bł.: 28.94 g; Sól: 7.92 g;	E: 2126.77 kcal; B: 87.87 g; T: 61.23 g; Kw. tł. nasy.: 25.44 g; W: 320.94 g; W tym cukry: 19.09 g; Bł.: 35.26 g; Sól: 8.90 g;	E: 1978.69 kcal; B: 82.47 g; T: 48.93 g; Kw. tł. nasy.: 20.63 g; W: 315.56 g; W tym cukry: 55.04 g; Bł.: 30.65 g; Sól: 5.98 g;	E: 2074.69 kcal; B: 82.67 g; T: 48.73 g; Kw. tł. nasy.: 20.57 g; W: 335.96 g; W tym cukry: 56.84 g; Bł.: 22.85 g; Sól: 5.48 g;	E: 2124.94 kcal; B: 100.33 g; T: 60.14 g; Kw. tł. nasy.: 24.31 g; W: 306.77 g; W tym cukry: 55.75 g; Bł.: 26.94 g; Sól: 7.40 g;		

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2023-11-13 do dnia 2023-11-26 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH**

	KRK- NFZ Podstawowa	KRK- NFZ Cukrzyca	KRK- NFZ Kardiologiczna	KRK- NFZ Oszczędzająca	KRK- NFZ Bogatobiałkowa	
2023-11-17 piątek	Śniadanie	Platki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE, _) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT, _) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ, _) Masło 83% tł. 10 g (MLE, _) Dżem 50 g Ser żółty 25 g (MLE, _) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ, _) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT, _) Masło 83% tł. 10 g (MLE, _) Serek homo. naturalny 50 g (MLE, _) Ser żółty 25 g (MLE, _) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE, _) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ, _) Masło 83% tł. 10 g (MLE, _) Dżem 50 g Serek homo. naturalny 25 g (MLE, _) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE, _) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ, _) Masło 83% tł. 10 g (MLE, _) Dżem 50 g Serek homo. naturalny 25 g (MLE, _) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE, _) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ, _) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLUPSZ, GLU ŻYT, _) Masło 83% tł. 10 g (MLE, _) Serek homo. naturalny 80 g (MLE, _) Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	II ŚN		Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, _)			
	Obiad	Dyniowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, _) Ziemniaki () 250 g Ryba smażona (Morszczuk) 90 g (GLUPSZ, JAJ, RYB, _) Salatka z kapusty czerwonej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, _) Ziemniaki () 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 60 g (RYB, _) Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, _) Ziemniaki () 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 60 g (RYB, _) Szpinak gotowany z olejem* 150 g (GLU PSZ, _) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, _) Ziemniaki () 250 g Pulpet rybny (Morszczuk) 60 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, _) Szpinak gotowany z olejem* 150 g (GLU PSZ, _) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, _) Ziemniaki () 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (RYB, _) Szpinak gotowany z olejem* 150 g (GLU PSZ, _) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD		Kanapka z jajkiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE, _)			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT, _) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ, _) Masło 83% tł. 10 g (MLE, _) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 50 g (JAJ, GOR, _) Twaróg półtłusty 25 g (MLE, _) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ, _) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT, _) Masło 83% tł. 10 g (MLE, _) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 50 g (JAJ, GOR, _) Twaróg półtłusty 25 g (MLE, _) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ, _) Masło 83% tł. 10 g (MLE, _) Pasta z białek z koperkiem 50 g (JAJ, MLE, _) Twaróg półtłusty 25 g (MLE, _) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ, _) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLUPSZ, GLU ŻYT, _) Masło 83% tł. 10 g (MLE, _) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (JAJ, MLE, _) Twaróg półtłusty 40 g (MLE, _) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt				
	E: 2306.73 kcal; B: 86.82 g; T: 65.18 g; Kw. tł. nasy.: 25.10 g; W: 356.34 g; W tym cukry: 93.85 g; Bł.: 35.16 g; Sól: 6.33 g;	E: 2158.96 kcal; B: 91.81 g; T: 61.75 g; Kw. tł. nasy.: 27.41 g; W: 324.86 g; W tym cukry: 34.21 g; Bł.: 38.56 g; Sól: 7.56 g;	E: 2106.78 kcal; B: 83.14 g; T: 46.99 g; Kw. tł. nasy.: 19.84 g; W: 347.09 g; W tym cukry: 86.28 g; Bł.: 26.52 g; Sól: 4.78 g;	E: 2132.48 kcal; B: 81.87 g; T: 46.62 g; Kw. tł. nasy.: 19.90 g; W: 355.79 g; W tym cukry: 86.46 g; Bł.: 26.79 g; Sól: 4.91 g;	E: 2112.78 kcal; B: 103.28 g; T: 53.25 g; Kw. tł. nasy.: 20.90 g; W: 315.90 g; W tym cukry: 85.15 g; Bł.: 30.61 g; Sól: 5.39 g;	

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2023-11-13 do dnia 2023-11-26 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH**

		KRK- NFZ Podstawowa	KRK- NFZ Cukrzyca	KRK- NFZ Kardiologiczna	KRK- NFZ Oszczędzająca	KRK- NFZ Bogatobiałkowa
2023-11-18 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (MLE ,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Masło 83% tł. 10 g (MLE ,) Pasztet z blachy- drobiowo wieprzowy 75 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR ,) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ ,) Masło 83% tł. 10 g (MLE ,) Serek naturalny Bieluch 50 g (MLE ,) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 25 g (SOJ ,) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Salata zielona 10 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE ,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ ,) Masło 83% tł. 10 g (MLE ,) Serek naturalny Bieluch 50 g (MLE ,) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 25 g (SOJ ,) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Salata zielona 10 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE ,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ ,) Masło 83% tł. 10 g (MLE ,) Serek naturalny Bieluch 50 g (MLE ,) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 25 g (SOJ ,) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (MLE ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ ,) Masło 83% tł. 10 g (MLE ,) Serek naturalny Bieluch 80 g (MLE ,) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ ,) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	II ŚN		Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, twarożek 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, MLE ,)			
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL ,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ ,) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ ,) Sałatka szwedzka () 150 g (GOR ,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL ,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ ,) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ ,) Sałatka szwedzka b/c () 150 g (GOR ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL ,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ ,) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ ,) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL ,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ ,) Gulasz wieprzowy- dieta 230 g (GLU PSZ ,) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD		Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ , MLE ,)			
	Kolacja	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Masło 83% tł. 10 g (MLE ,) Twarożek 50 g (MLE ,) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 25 g (SOJ ,) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 50 g (SEL ,) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ ,) Masło 83% tł. 10 g (MLE ,) Twarożek 50 g (MLE ,) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 25 g (SOJ ,) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 50 g (SEL ,) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ ,) Masło 83% tł. 10 g (MLE ,) Twarożek 50 g (MLE ,) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 25 g (SOJ ,) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 50 g (SEL ,) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ ,) Masło 83% tł. 10 g (MLE ,) Twarożek 50 g (MLE ,) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 25 g (SOJ ,) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 50 g (SEL ,) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ ,) Masło 83% tł. 10 g (MLE ,) Twarożek 80 g (MLE ,) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 40 g (SOJ ,) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 50 g (SEL ,) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt					
	E: 2282.71 kcal; B: 98.28 g; T: 76.96 g; Kw. tł. nasy.: 28.39 g; W: 314.58 g; W tym cukry: 53.98 g; Bł.: 31.07 g; Sól: 10.09 g;	E: 2265.54 kcal; B: 102.47 g; T: 69.30 g; Kw. tł. nasy.: 28.28 g; W: 326.37 g; W tym cukry: 24.91 g; Bł.: 37.56 g; Sól: 10.57 g;	E: 2110.67 kcal; B: 89.78 g; T: 61.93 g; Kw. tł. nasy.: 24.65 g; W: 313.11 g; W tym cukry: 54.45 g; Bł.: 28.48 g; Sól: 6.06 g;	E: 2144.59 kcal; B: 89.78 g; T: 61.93 g; Kw. tł. nasy.: 24.65 g; W: 321.59 g; W tym cukry: 62.93 g; Bł.: 28.48 g; Sól: 6.06 g;	E: 2239.44 kcal; B: 110.30 g; T: 75.27 g; Kw. tł. nasy.: 29.35 g; W: 296.45 g; W tym cukry: 62.00 g; Bł.: 32.71 g; Sól: 7.23 g;	

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2023-11-13 do dnia 2023-11-26 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH**

		KRK- NFZ Podstawowa	KRK- NFZ Cukrzyca	KRK- NFZ Kardiologiczna	KRK- NFZ Oszczędzająca	KRK- NFZ Bogatobiałkowa
2023-11-19 niedziela	Śniadanie	<p>Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>)</p> <p>Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Salami kielbasa wieprzowo-wołowa drobno rozdrobniona surowo wędzona, dojrzewająca, wędzona. 50 g (<u>SOJ, SEL, GOR.</u>)</p> <p>Dżem 25 g</p> <p>Pomidor 50 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml</p>	<p>Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Polędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 75 g (<u>SOJ, MLE.</u>)</p> <p>Pomidor 50 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml</p>	<p>Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>)</p> <p>Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Polędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>)</p> <p>Dżem 25 g</p> <p>Pomidor 50 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml</p>	<p>Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>)</p> <p>Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Polędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 80 g (<u>SOJ, MLE.</u>)</p> <p>Dżem 25 g</p> <p>Pomidor 50 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml</p>	
	II ŚN		<p>Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)</p>			
	Obiad	<p>Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)</p> <p>Ziemniaki () 250 g</p> <p>udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g</p> <p>Surówka Coleslaw () 150 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>)</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p>	<p>Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)</p> <p>Ziemniaki () 250 g</p> <p>Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 130 g</p> <p>Surówka Coleslaw b/c () 150 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>)</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p>	<p>Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>)</p> <p>Ziemniaki () 250 g</p> <p>Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 130 g</p> <p>Brokuł gotowany* 150 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p>	<p>Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)</p> <p>Ziemniaki () 250 g</p> <p>Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 230 g</p> <p>Brokuł gotowany* 150 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p>	
	PD		<p>Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)</p>			
	Kolacja	<p>Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 40 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 35 g (<u>SOJ.</u>)</p> <p>Papryka świeża 50 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml</p>	<p>Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 40 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 35 g (<u>SOJ.</u>)</p> <p>Papryka świeża 50 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml</p>	<p>Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 40 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 35 g (<u>SOJ.</u>)</p> <p>Salata zielona 10 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml</p>	<p>Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>)</p> <p>Salata zielona 10 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml</p>	
PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt					
	<p>E: 2349.52 kcal; B: 105.57 g; T: 77.15 g; Kw. tł. nasy.: 31.00 g; W: 320.71 g; W tym cukry: 74.60 g; Bł.: 29.11 g; Sól: 7.80 g;</p>	<p>E: 2203.25 kcal; B: 112.25 g; T: 66.21 g; Kw. tł. nasy.: 27.45 g; W: 304.04 g; W tym cukry: 20.21 g; Bł.: 33.83 g; Sól: 9.70 g;</p>	<p>E: 2144.87 kcal; B: 101.73 g; T: 55.60 g; Kw. tł. nasy.: 24.32 g; W: 318.53 g; W tym cukry: 65.04 g; Bł.: 21.49 g; Sól: 6.62 g;</p>	<p>E: 2327.29 kcal; B: 138.30 g; T: 75.29 g; Kw. tł. nasy.: 30.74 g; W: 285.26 g; W tym cukry: 63.46 g; Bł.: 26.17 g; Sól: 8.19 g;</p>		

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2023-11-13 do dnia 2023-11-26 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH**

	KRK- NFZ Podstawowa	KRK- NFZ Cukrzyca	KRK- NFZ Kardiologiczna	KRK- NFZ Oszczędzająca	KRK- NFZ Bogatobiałkowa	
2023-11-20 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE , Chleb Graham 50 g (GLU PSZ , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT , Masło 83% tł. 10 g (MLE , Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 75 g (SOJ , Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT , Chleb Graham 50 g (GLU PSZ , Masło 83% tł. 10 g (MLE , Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 75 g (SOJ , Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE , Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ , Masło 83% tł. 10 g (MLE , Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 75 g (SOJ , Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE , Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT , Chleb Graham 50 g (GLU PSZ , Masło 83% tł. 10 g (MLE , Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 100 g (SOJ , Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	
	II ŚN		Kanapka z twarogiem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twaróg 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE ,)			
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL , Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE ,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL , Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () b/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL , Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE ,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		
	PD		Kanapka z szynką i sałata (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE ,)			
	Kolacja	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT , Masło 83% tł. 10 g (MLE , Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 75 g (SEL , Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT , Chleb Graham 50 g (GLU PSZ , Masło 83% tł. 10 g (MLE , Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 75 g (SEL , Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ , Masło 83% tł. 10 g (MLE , Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 75 g (SEL , Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT , Chleb Graham 50 g (GLU PSZ , Masło 83% tł. 10 g (MLE , Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 120 g (SEL , Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE ,)				
	E: 2330.65 kcal; B: 72.59 g; T: 45.74 g; Kw. tł. nasy.: 21.51 g; W: 420.58 g; W tym cukry: 66.14 g; Bł.: 27.39 g; Sól: 7.46 g;	E: 2400.58 kcal; B: 79.96 g; T: 52.15 g; Kw. tł. nasy.: 23.69 g; W: 420.00 g; W tym cukry: 24.73 g; Bł.: 33.72 g; Sól: 9.19 g;	E: 2394.81 kcal; B: 75.18 g; T: 45.81 g; Kw. tł. nasy.: 21.44 g; W: 431.62 g; W tym cukry: 68.38 g; Bł.: 21.93 g; Sól: 5.68 g;	E: 2311.50 kcal; B: 78.03 g; T: 49.72 g; Kw. tł. nasy.: 22.21 g; W: 401.74 g; W tym cukry: 67.66 g; Bł.: 27.32 g; Sól: 6.74 g;		

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2023-11-13 do dnia 2023-11-26 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH**

		KRK- NFZ Podstawowa	KRK- NFZ Cukrzyca	KRK- NFZ Kardiologiczna	KRK- NFZ Oszczędzająca	KRK- NFZ Bogatobiałkowa	
2023-11-21 wtorek	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JEĆZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 35 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek 40 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 35 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek 40 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JEĆZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 35 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JEĆZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 35 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek 40 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JEĆZ.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	
	II ŚN		Kanapka z twarożkiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)				
	Obiad	Jarzynowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 250 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew z groszkiem ()* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 250 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka wykwiwna z olejem b/c 150 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 250 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 250 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		
	PD		Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)				
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 25 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 25 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek naturalny Bieluch 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 25 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek naturalny Bieluch 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 25 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 10 g	
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt					
	E: 1876.60 kcal; B: 77.08 g; T: 41.61 g; Kw. tł. nasy.: 19.32 g; W: 312.73 g; W tym cukry: 56.70 g; Bł.: 34.22 g; Sól: 7.37 g;	E: 2060.88 kcal; B: 84.46 g; T: 60.26 g; Kw. tł. nasy.: 23.55 g; W: 310.18 g; W tym cukry: 17.71 g; Bł.: 35.50 g; Sól: 8.50 g;	E: 1991.13 kcal; B: 79.11 g; T: 46.63 g; Kw. tł. nasy.: 20.71 g; W: 325.04 g; W tym cukry: 59.56 g; Bł.: 27.33 g; Sól: 6.29 g;	E: 1982.98 kcal; B: 78.81 g; T: 46.55 g; Kw. tł. nasy.: 20.68 g; W: 323.20 g; W tym cukry: 58.18 g; Bł.: 26.87 g; Sól: 6.27 g;	E: 1979.46 kcal; B: 95.61 g; T: 51.14 g; Kw. tł. nasy.: 21.52 g; W: 297.24 g; W tym cukry: 58.92 g; Bł.: 31.58 g; Sól: 7.81 g;		

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2023-11-13 do dnia 2023-11-26 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH**

	KRK- NFZ Podstawowa	KRK- NFZ Cukrzyca	KRK- NFZ Kardiologiczna	KRK- NFZ Oszczędzająca	KRK- NFZ Bogatobiałkowa	
2023-11-22 środa	Śniadanie	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 75 g (MLE.) Pomidor 50 g Ser topiony 50 g (MLE.) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 25 g (SOJ.) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 75 g (MLE.) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 75 g (MLE.) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 75 g (MLE.) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 40 g (SOJ.) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml</p>
	II ŚN		<p>Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)</p>			
	Obiad	<p>Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p>	<p>Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi z olejem () b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p>	<p>Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p>		<p>Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p>
	PD		<p>Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, twaróg 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)</p>			
	Kolacja	<p>Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Paprykarz szczeciński 75 g (RYB, SOJ.) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml</p>	<p>Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Paprykarz szczeciński 75 g (RYB, SOJ.) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 75 g (RYB, SOJ.) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 10 g</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 75 g (RYB, SOJ.) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 75 g (RYB, SOJ.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml</p>
	PN	<p>Banan 1szt. 1 szt</p>	<p>Sok pomidorowy 0,3l 1 szt</p>		<p>Banan 1szt. 1 szt</p>	
	<p>E: 2318.50 kcal; B: 76.04 g; T: 73.78 g; Kw. tł. nasy.: 29.64 g; W: 355.20 g; W tym cukry: 98.70 g; Bł.: 35.34 g; Sól: 8.67 g;</p>	<p>E: 2081.81 kcal; B: 82.11 g; T: 58.23 g; Kw. tł. nasy.: 22.56 g; W: 325.76 g; W tym cukry: 20.04 g; Bł.: 37.01 g; Sól: 8.74 g;</p>	<p>E: 1994.33 kcal; B: 79.59 g; T: 48.20 g; Kw. tł. nasy.: 18.98 g; W: 321.64 g; W tym cukry: 47.17 g; Bł.: 22.49 g; Sól: 5.05 g;</p>	<p>E: 2204.25 kcal; B: 80.79 g; T: 48.30 g; Kw. tł. nasy.: 19.12 g; W: 374.42 g; W tym cukry: 94.05 g; Bł.: 25.89 g; Sól: 4.36 g;</p>	<p>E: 2319.75 kcal; B: 106.67 g; T: 57.90 g; Kw. tł. nasy.: 23.43 g; W: 357.58 g; W tym cukry: 93.98 g; Bł.: 30.51 g; Sól: 5.90 g;</p>	

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2023-11-13 do dnia 2023-11-26 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH**

	KRK- NFZ Podstawowa	KRK- NFZ Cukrzyca	KRK- NFZ Kardiologiczna	KRK- NFZ Oszczędzająca	KRK- NFZ Bogatobiałkowa
2023-11-23 czwartek	Śniadanie	<p>Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, _</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE, _</u>) Serek fromage z warzywami 80g-Górski przysmak 0,5 szt (<u>MLE, _</u>) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 35 g (<u>SOJ, _</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE, _</u>) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 35 g (<u>SOJ, _</u>) Twarożek 40 g (<u>MLE, _</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml</p>	<p>Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, _</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE, _</u>) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 35 g (<u>SOJ, _</u>) Twarożek 40 g (<u>MLE, _</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml</p>	<p>Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, _</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE, _</u>) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ, _</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE, _</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml</p>
	II ŚN		<p>Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, twarog 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, _</u>)</p>		
	Obiad	<p>Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Sos boloński z mięsa wp () 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p>	<p>Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Sos boloński () -dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p>	<p>Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Sos boloński () -dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p>	<p>Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Sos boloński () -dieta 230 g (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p>
	PD		<p>Kanapka z szynką i sałata (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, _</u>)</p>		
	Kolacja	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE, _</u>) Pasztet z fasoli () 75 g (<u>GLU PSZ, JAJ, _</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE, _</u>) Pasztet z fasoli () 75 g (<u>GLU PSZ, JAJ, _</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE, _</u>) Serek homo pomidorowy 50 g (<u>MLE, _</u>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 25 g (<u>SOJ, _</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE, _</u>) Serek homo pomidorowy 80 g (<u>MLE, _</u>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ, _</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml</p>
PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				
	E: 2202.47 kcal; B: 78.69 g; T: 72.45 g; Kw. tł. nasy.: 25.87 g; W: 320.79 g; W tym cukry: 50.89 g; Bł.: 27.89 g; Sól: 5.93 g;	E: 2149.01 kcal; B: 86.00 g; T: 64.09 g; Kw. tł. nasy.: 24.31 g; W: 322.04 g; W tym cukry: 15.35 g; Bł.: 34.60 g; Sól: 6.91 g;	E: 1942.86 kcal; B: 81.01 g; T: 46.49 g; Kw. tł. nasy.: 19.46 g; W: 306.46 g; W tym cukry: 51.65 g; Bł.: 16.71 g; Sól: 4.69 g;	E: 2056.74 kcal; B: 99.84 g; T: 55.03 g; Kw. tł. nasy.: 21.93 g; W: 298.13 g; W tym cukry: 53.88 g; Bł.: 19.94 g; Sól: 5.48 g;	

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2023-11-13 do dnia 2023-11-26 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH**

		KRK- NFZ Podstawowa	KRK- NFZ Cukrzyca	KRK- NFZ Kardiologiczna	KRK- NFZ Oszczędzająca	KRK- NFZ Bogatobiałkowa
2023-11-24 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, _</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT, _</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE, _</u>) Powidło śliwkowe 50 g Serek homo. naturalny 25 g (<u>MLE, _</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT, _</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE, _</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE, _</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wstępnych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 25 g (<u>SOJ, _</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, _</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE, _</u>) Dżem 50 g Serek homo. naturalny 25 g (<u>MLE, _</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, _</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE, _</u>) Dżem 50 g Serek homo. naturalny 25 g (<u>MLE, _</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, _</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT, _</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE, _</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE, _</u>) Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	II ŚN		Kanapka z szynką i salata (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, _</u>)			
	Obiad	Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JE CZ, _</u>) Ziemniaki () 250 g Ryba smażona (Morszczuk) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, _</u>) Surówka z kapusty kiszonej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JE CZ, _</u>) Ziemniaki () 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 60 g (<u>RYB, _</u>) Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JE CZ, _</u>) Ziemniaki () 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 60 g (<u>RYB, _</u>) Warzywa po grecku () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JE CZ, _</u>) Ziemniaki () 250 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, _</u>) Warzywa po grecku () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JE CZ, _</u>) Ziemniaki () 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (<u>RYB, _</u>) Warzywa po grecku () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD		Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, twaróg 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, _</u>)			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE, _</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 50 g (<u>JAJ, MLE, GOR, _</u>) Twaróg półtusty 25 g (<u>MLE, _</u>) Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE, _</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 50 g (<u>JAJ, MLE, GOR, _</u>) Twaróg półtusty 25 g (<u>MLE, _</u>) Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE, _</u>) Twaróg półtusty 50 g (<u>MLE, _</u>) Pasta z białek z natką pietruszki 50 g (<u>JAJ, MLE, _</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT, _</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE, _</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, MLE, _</u>) Twaróg półtusty 40 g (<u>MLE, _</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt					
	E: 2233.74 kcal; B: 79.68 g; T: 64.29 g; Kw. tł. nasy.: 20.94 g; W: 347.71 g; W tym cukry: 85.65 g; Bł.: 29.79 g; Sól: 6.84 g;	E: 1951.79 kcal; B: 82.75 g; T: 59.06 g; Kw. tł. nasy.: 23.41 g; W: 287.97 g; W tym cukry: 13.11 g; Bł.: 31.42 g; Sól: 8.94 g;	E: 2114.35 kcal; B: 84.19 g; T: 48.72 g; Kw. tł. nasy.: 20.58 g; W: 347.01 g; W tym cukry: 90.70 g; Bł.: 24.66 g; Sól: 5.24 g;	E: 2119.35 kcal; B: 82.26 g; T: 48.24 g; Kw. tł. nasy.: 20.63 g; W: 351.38 g; W tym cukry: 90.79 g; Bł.: 24.80 g; Sól: 5.30 g;	E: 2106.21 kcal; B: 102.58 g; T: 54.35 g; Kw. tł. nasy.: 20.95 g; W: 315.52 g; W tym cukry: 88.78 g; Bł.: 28.76 g; Sól: 5.85 g;	

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2023-11-13 do dnia 2023-11-26 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH**

	KRK- NFZ Podstawowa	KRK- NFZ Cukrzyca	KRK- NFZ Kardiologiczna	KRK- NFZ Oszczędzająca	KRK- NFZ Bogatobiałkowa
2023-11-25 sobota	Śniadanie	<p>Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 25 g (<u>SOJ.</u>)</p> <p>Serek naturalny Bieluch 50 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Pomidor 50 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml</p>	<p>Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 25 g (<u>SOJ.</u>)</p> <p>Serek naturalny Bieluch 50 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Pomidor 50 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml</p>	<p>Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>)</p> <p>Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 25 g (<u>SOJ.</u>)</p> <p>Serek naturalny Bieluch 50 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Pomidor 50 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml</p>	<p>Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>)</p> <p>Serek naturalny Bieluch 80 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Pomidor 50 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml</p>
	II ŚN		<p>Kanapka z serem żółtym i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, ser żółty 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)</p>		
	Obiad	<p>Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)</p> <p>Ryż na sypko 200 g</p> <p>Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (<u>SEL.</u>)</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p>	<p>Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)</p> <p>Ryż na sypko 200 g</p> <p>Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (<u>SEL.</u>)</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p>	<p>Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)</p> <p>Ryż na sypko 200 g</p> <p>Potrąwka drobiowa z warzywami () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)</p> <p>Buraczki podprawiane -drobno tarte () 150 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p>	<p>Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)</p> <p>Ryż na sypko 200 g</p> <p>Potrąwka drobiowa z warzywami () 230 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)</p> <p>Buraczki podprawiane -drobno tarte () 150 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p>
	PD		<p>Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)</p>		
	Kolacja	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Paszтет z blachy- drobiowo wieprzowy 75 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>)</p> <p>Ogórek kiszony 50 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 75 g (<u>SOJ.</u>)</p> <p>Ogórek kiszony 50 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml</p>	<p>Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 75 g (<u>SOJ.</u>)</p> <p>Salata zielona 10 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 75 g (<u>SOJ.</u>)</p> <p>Salata zielona 10 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml</p>
PN	<p>Rogal maślany 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)</p>	<p>Podplomyki b/c 30 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)</p>	<p>Rogal maślany 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)</p>		
	<p>E: 2538.80 kcal; B: 82.04 g; T: 67.18 g; Kw. tł. nasy.: 25.42 g; W: 412.96 g; W tym cukry: 48.05 g; Bł.: 25.05 g; Sól: 7.59 g;</p>	<p>E: 2486.21 kcal; B: 84.54 g; T: 57.74 g; Kw. tł. nasy.: 26.90 g; W: 422.24 g; W tym cukry: 19.52 g; Bł.: 30.55 g; Sól: 9.72 g;</p>	<p>E: 2508.53 kcal; B: 91.10 g; T: 45.89 g; Kw. tł. nasy.: 19.63 g; W: 444.75 g; W tym cukry: 63.77 g; Bł.: 23.96 g; Sól: 5.93 g;</p>	<p>E: 2554.33 kcal; B: 91.80 g; T: 47.33 g; Kw. tł. nasy.: 19.63 g; W: 452.30 g; W tym cukry: 63.77 g; Bł.: 23.96 g; Sól: 5.93 g;</p>	<p>E: 2532.92 kcal; B: 102.14 g; T: 52.35 g; Kw. tł. nasy.: 21.24 g; W: 427.78 g; W tym cukry: 63.57 g; Bł.: 29.83 g; Sól: 6.89 g;</p>

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2023-11-13 do dnia 2023-11-26 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH**

	KRK- NFZ Podstawowa	KRK- NFZ Cukrzyca	KRK- NFZ Kardiologiczna	KRK- NFZ Oszczędzająca	KRK- NFZ Bogatobiałkowa	
2023-11-26 niedziela	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JEJCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 35 g (<u>MLE.</u>) Połudwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Rzodkiew biała 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JEJCZ.</u>) Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Połudwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JEJCZ.</u>) Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Połudwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JEJCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Połudwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 80 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	
	II ŚN	Kanapka z pasztetem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, paszтет 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>)				
	Obiad	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 250 g Kotlet schabowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 250 g Schab gotowany 60 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka wielowarzynna z olejem b/c () 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 250 g Schab gotowany 60 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 250 g Klopsik wieprzowy 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 250 g Schab gotowany 120 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD	Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)				
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 25 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 25 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 25 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 80 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 40 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	
PN	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt					

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod>**Jadłospisy za okres od dnia 2023-11-13 do dnia 2023-11-26 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH**

2023-11-26 niedziela

KRK- NFZ Podstawowa	KRK- NFZ Cukrzycy	KRK- NFZ Kardiologiczna	KRK- NFZ Oszczędzająca	KRK- NFZ Bogatobiałkowa
E: 2210.26 kcal; B: 81.76 g; T: 52.82 g; Kw. tł. nasy.: 20.93 g; W: 365.50 g; W tym cukry: 84.82 g; Bł.: 30.38 g; Sól: 6.70 g;	E: 2227.75 kcal; B: 98.38 g; T: 59.56 g; Kw. tł. nasy.: 28.92 g; W: 342.38 g; W tym cukry: 51.68 g; Bł.: 35.85 g; Sól: 9.94 g;	E: 2111.01 kcal; B: 83.99 g; T: 41.64 g; Kw. tł. nasy.: 20.30 g; W: 360.10 g; W tym cukry: 84.75 g; Bł.: 21.27 g; Sól: 5.81 g;	E: 2172.05 kcal; B: 77.72 g; T: 47.54 g; Kw. tł. nasy.: 21.22 g; W: 368.39 g; W tym cukry: 84.85 g; Bł.: 21.53 g; Sól: 5.83 g;	E: 2142.69 kcal; B: 108.33 g; T: 47.66 g; Kw. tł. nasy.: 23.45 g; W: 331.74 g; W tym cukry: 86.85 g; Bł.: 25.35 g; Sól: 7.41 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,