

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2023-11-27 do dnia 2023-12-10 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH**

|                            |  | KRK- NFZ Podstawowa   | KRK- NFZ Cukrzyca  | KRK- NFZ Kardiologiczna  | KRK- NFZ Oszczędzająca  | KRK- NFZ Bogatobiałkowa   |
|----------------------------|--|---|--|--|---|---|
| 2023-11-27<br>poniedziałek | Śniadanie  | Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, _</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ, _</u> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE, _</u> )<br>Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 35 g ( <u>SOJ, _</u> )<br>Serek homo. naturalny 40 g ( <u>MLE, _</u> )<br>Ogórek kiszony 50 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ, _</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE, _</u> )<br>Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 35 g ( <u>SOJ, _</u> )<br>Serek homo. naturalny 40 g ( <u>MLE, _</u> )<br>Ogórek kiszony 50 g | Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, _</u> )<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ, _</u> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE, _</u> )<br>Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 35 g ( <u>SOJ, _</u> )<br>Serek homo. naturalny 40 g ( <u>MLE, _</u> )<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml | Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, _</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ, _</u> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE, _</u> )<br>Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 35 g ( <u>SOJ, _</u> )<br>Serek homo. naturalny 40 g ( <u>MLE, _</u> )<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml | Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, _</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ, _</u> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE, _</u> )<br>Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ, _</u> )<br>Serek homo. naturalny 40 g ( <u>MLE, _</u> )<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml |
|                            | II ŚN  |   | Kanapka z szynką i sałatą (chleb pszenno-żytni 60g, masło 5g, sałata 5g, szynka 25g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, _</u> )   |  |   |   |
|                            | Obiad  | Fasolowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, _</u> )<br>Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ, _</u> )<br>Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE, _</u> )<br>Mus z jabłek () z/c 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml   | Fasolowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, _</u> )<br>Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ, _</u> )<br>Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE, _</u> )<br>Mus z jabłek () b/c 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml  | Dyniowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u> )<br>Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ, _</u> )<br>Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE, _</u> )<br>Mus z jabłek () z/c 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml  |   | Dyniowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u> )<br>Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ, _</u> )<br>Twaróg półtłusty 120 g ( <u>MLE, _</u> )<br>Mus z jabłek () z/c 100 g<br>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 ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, _</u> )  |  |   |   |
|                            | Kolacja  | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ, _</u> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE, _</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ, _</u> )<br>Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 25 g ( <u>SOJ, MLE, _</u> )<br>Pomidor 50 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml  | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ, _</u> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE, _</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ, _</u> )<br>Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 25 g ( <u>SOJ, MLE, _</u> )<br>Pomidor 50 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml   | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ, _</u> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE, _</u> )<br>Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 75 g ( <u>SOJ, MLE, _</u> )<br>Pomidor 50 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml   | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ, _</u> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE, _</u> )<br>Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 75 g ( <u>SOJ, MLE, _</u> )<br>Pomidor 50 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml   | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ, _</u> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE, _</u> )<br>Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <u>SOJ, MLE, _</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ, _</u> )<br>Pomidor 50 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml  |
| PN                         | Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt  |   |  |  |   |   |
|                            | E: 2097.17 kcal; B: 81.63 g; T: 46.44 g; Kw. tł. nasy.: 20.40 g; W: 349.29 g; W tym cukry: 82.09 g; Bł.: 28.46 g; Sól: 6.85 g; | E: 2152.59 kcal; B: 86.95 g; T: 51.85 g; Kw. tł. nasy.: 23.07 g; W: 348.16 g; W tym cukry: 38.62 g; Bł.: 33.12 g; Sól: 8.74 g;  | E: 1912.40 kcal; B: 79.04 g; T: 38.64 g; Kw. tł. nasy.: 19.44 g; W: 320.85 g; W tym cukry: 83.47 g; Bł.: 25.66 g; Sól: 6.56 g;   | E: 2008.40 kcal; B: 79.24 g; T: 38.44 g; Kw. tł. nasy.: 19.38 g; W: 341.25 g; W tym cukry: 85.27 g; Bł.: 17.86 g; Sól: 6.06 g;   | E: 1974.75 kcal; B: 88.53 g; T: 45.05 g; Kw. tł. nasy.: 22.10 g; W: 310.35 g; W tym cukry: 85.09 g; Bł.: 21.94 g; Sól: 6.30 g;  |   |

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2023-11-27 do dnia 2023-12-10 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH**

|                    |  | KRK- NFZ Podstawowa   | KRK- NFZ Cukrzyca   | KRK- NFZ Kardiologiczna   | KRK- NFZ Oszczędzająca   | KRK- NFZ Bogatobiałkowa   |  |
|--------------------|--|---|---|---|--|---|--|
| 2023-11-28, wtorek | Śniadanie  | Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, _</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT, _</b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ, _</b> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE, _</b> )<br>Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt ( <b>MLE, _</b> )<br>Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 35 g ( <b>SOJ, _</b> )<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml | Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ, _</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT, _</b> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE, _</b> )<br>Pasta z twarogu z koperkiem 40 g ( <b>MLE, _</b> )<br>Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 35 g ( <b>SOJ, _</b> )<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml | Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, _</b> )<br>Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ, _</b> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE, _</b> )<br>Pasta z twarogu z koperkiem 40 g ( <b>MLE, _</b> )<br>Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 35 g ( <b>SOJ, _</b> )<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml | Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, _</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ, _</b> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE, _</b> )<br>Pasta z twarogu z koperkiem 40 g ( <b>MLE, _</b> )<br>Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 35 g ( <b>SOJ, _</b> )<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml | Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, _</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT, _</b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ, _</b> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE, _</b> )<br>Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <b>MLE, _</b> )<br>Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 40 g ( <b>SOJ, _</b> )<br>Sałata zielona 10 g<br>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 ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, _</b> )  |   |  |   |  |
|                    | Obiad  | Brokułowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, _</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ, _</b> )<br>Bitka z szynki wieprzowej 60 g ( <b>GLU PSZ, _</b> )<br>Sos meksykański 100 g ( <b>GLU PSZ, _</b> )<br>Cwikła z chrzanem () 150 g ( <b>MLE, SO2, _</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml   | Brokułowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, _</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ, _</b> )<br>Bitka z szynki wieprzowej 60 g ( <b>GLU PSZ, _</b> )<br>Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, _</b> )<br>Cwikła z chrzanem b/c () 150 g ( <b>MLE, SO2, _</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml   | Brokułowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, _</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ, _</b> )<br>Bitka z szynki wieprzowej 60 g ( <b>GLU PSZ, _</b> )<br>Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, _</b> )<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml  | Brokułowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, _</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ, _</b> )<br>Bitka z szynki wieprzowej 120 g ( <b>GLU PSZ, _</b> )<br>Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, _</b> )<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml  |   |  |
|                    | PD   |   | Kanapka z twarogiem i sałata (chleb pszenno-żytni 60g, masło 5g, sałata 5g, twaróg 25g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, _</b> )   |   |  |   |  |
|                    | Kolacja  | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ, _</b> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE, _</b> )<br>Kielbasa Szynkowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, _</b> )<br>Dżem 50 g<br>Papryka świeża 50 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml   | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT, _</b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ, _</b> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE, _</b> )<br>Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 75 g ( <b>SOJ, _</b> )<br>Papryka świeża 50 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml   | Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ, _</b> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE, _</b> )<br>Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <b>SOJ, _</b> )<br>Dżem 50 g<br>Pomidor 50 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml   | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ, _</b> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE, _</b> )<br>Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <b>SOJ, _</b> )<br>Dżem 50 g<br>Pomidor 50 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml   | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT, _</b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ, _</b> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE, _</b> )<br>Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 75 g ( <b>SOJ, _</b> )<br>Dżem 50 g<br>Pomidor 50 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml   |  |
| PN                 | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt  |   |   |   |  |   |  |
|                    | E: 2108.43 kcal; B: 80.22 g; T: 56.27 g; Kw. tł. nasy.: 22.39 g; W: 333.50 g; W tym cukry: 83.09 g; Bł.: 28.22 g; Sól: 8.58 g; | E: 2004.41 kcal; B: 86.26 g; T: 51.33 g; Kw. tł. nasy.: 22.97 g; W: 314.81 g; W tym cukry: 25.02 g; Bł.: 31.44 g; Sól: 10.38 g;   | E: 2011.09 kcal; B: 81.35 g; T: 52.66 g; Kw. tł. nasy.: 20.20 g; W: 317.52 g; W tym cukry: 75.78 g; Bł.: 28.75 g; Sól: 7.42 g;  | E: 2107.09 kcal; B: 81.55 g; T: 52.46 g; Kw. tł. nasy.: 20.14 g; W: 337.92 g; W tym cukry: 77.58 g; Bł.: 20.95 g; Sól: 6.92 g;  | E: 2191.65 kcal; B: 105.08 g; T: 64.37 g; Kw. tł. nasy.: 23.36 g; W: 310.48 g; W tym cukry: 76.82 g; Bł.: 25.14 g; Sól: 8.40 g;  |   |  |

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2023-11-27 do dnia 2023-12-10 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH**

|                  | KRK- NFZ Podstawowa  | KRK- NFZ Cukrzyca   | KRK- NFZ Kardiologiczna   | KRK- NFZ Oszczędzająca  | KRK- NFZ Bogatobiałkowa  |   |
|------------------|--|---|---|---|--|---|
| 2023-11-29 środa | Śniadanie  | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ,<br>)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT</b> ,<br>)<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ,<br>)<br>Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ,<br>)<br>Połudwica Sopocka<br>drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <b>SOJ</b> ,<br>)<br>Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ,<br>)<br>Połudwica Sopocka<br>drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <b>SOJ</b> ,<br>)<br>Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE</b> ,<br>)<br>Sałata zielona 10 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT</b> ,<br>)<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ,<br>)<br>Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ,<br>)<br>Połudwica Sopocka<br>drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <b>SOJ</b> ,<br>)<br>Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE</b> ,<br>)<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ,<br>)<br>Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ,<br>)<br>Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ,<br>)<br>Połudwica Sopocka<br>drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <b>SOJ</b> ,<br>)<br>Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE</b> ,<br>)<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ,<br>)<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ,<br>)<br>Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ,<br>)<br>Połudwica Sopocka<br>drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <b>SOJ</b> ,<br>)<br>Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE</b> ,<br>)<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ,<br>)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT</b> ,<br>)<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ,<br>)<br>Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ,<br>)<br>Połudwica Sopocka<br>drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ</b> ,<br>)<br>Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE</b> ,<br>)<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml |
|                  | II ŚN  |   | Kanapka z serem żółtym i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, ser żółty 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ,<br>)  |   |  |   |
|                  | Obiad  | Pieczarkowa z makaronem () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ,<br>)<br>Ziemniaki () 200 g<br>Pulpet drobiowy 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ,<br>)<br>Sos pietruszkowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ,<br>)<br>Surówka z marchwi i chrzanu () 150 g ( <b>MLE, SO2</b> ,<br>)<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml  | Pieczarkowa z makaronem () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ,<br>)<br>Ziemniaki () 200 g<br>Pulpet drobiowy 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ,<br>)<br>Sos pietruszkowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ,<br>)<br>Surówka z marchwi i chrzanu b/c () 150 g ( <b>MLE, SO2</b> ,<br>)<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml  | Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ,<br>)<br>Ziemniaki () 200 g<br>Pulpet drobiowy 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ,<br>)<br>Sos pietruszkowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ,<br>)<br>Marchew gotowana z olejem () 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml   | Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ,<br>)<br>Ziemniaki () 200 g<br>Pulpet drobiowy 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ,<br>)<br>Sos pietruszkowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ,<br>)<br>Marchew gotowana z olejem () 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml   |   |
|                  | PD   |   | Kanapka z twarogiem i sałata (chleb pszenno-żytni 60g, masło 5g, sałata 5g, twarogiem 25g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ,<br>)   |   |  |   |
|                  | Kolacja  | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ,<br>)<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ,<br>)<br>Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ,<br>)<br>Paprykarz szczeciński 75 g ( <b>RYB, SOJ</b> ,<br>)<br>Ogórek kiszony 50 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml   | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ,<br>)<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ,<br>)<br>Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ,<br>)<br>Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 75 g ( <b>RYB</b> ,<br>)<br>Ogórek kiszony 50 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml  | Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ,<br>)<br>Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ,<br>)<br>Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 75 g ( <b>RYB</b> ,<br>)<br>Pomidor 50 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml  | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ,<br>)<br>Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ,<br>)<br>Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 75 g ( <b>RYB</b> ,<br>)<br>Pomidor 50 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml  | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ,<br>)<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ,<br>)<br>Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ,<br>)<br>Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 75 g ( <b>RYB</b> ,<br>)<br>Pomidor 50 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml   |
|                  | PN   | Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt   |   |   | Rogal maślany 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ,<br>)  |   |
|                  | E: 2084.99 kcal; B: 82.97 g; T: 65.05 g; Kw. tł. nasy.: 21.43 g; W: 298.07 g; W tym cukry: 57.38 g; Bł.: 36.40 g; Sól: 7.38 g; | E: 2155.62 kcal; B: 93.78 g; T: 69.87 g; Kw. tł. nasy.: 29.04 g; W: 299.12 g; W tym cukry: 21.45 g; Bł.: 44.08 g; Sól: 7.81 g;  | E: 2022.47 kcal; B: 84.91 g; T: 59.13 g; Kw. tł. nasy.: 20.38 g; W: 298.03 g; W tym cukry: 61.41 g; Bł.: 42.25 g; Sól: 5.62 g;  | E: 2005.27 kcal; B: 77.41 g; T: 44.38 g; Kw. tł. nasy.: 17.32 g; W: 335.58 g; W tym cukry: 61.11 g; Bł.: 23.65 g; Sól: 5.12 g;  | E: 1987.43 kcal; B: 87.47 g; T: 50.89 g; Kw. tł. nasy.: 18.71 g; W: 308.26 g; W tym cukry: 59.10 g; Bł.: 27.90 g; Sól: 6.32 g;   |   |

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2023-11-27 do dnia 2023-12-10 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH**

|                     | KRK- NFZ Podstawowa   | KRK- NFZ Cukrzyca  | KRK- NFZ Kardiologiczna   | KRK- NFZ Oszczędzająca   | KRK- NFZ Bogatobiałkowa   |  |
|---------------------|---|--|---|--|---|--|
| 2023-11-30 czwartek | <b>Śniadanie</b>  | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g ( <b>MLE.</b> )<br>Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 25 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Papryka świeża 50 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml | Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g ( <b>MLE.</b> )<br>Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 25 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Papryka świeża 50 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml | Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> )<br>Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g ( <b>MLE.</b> )<br>Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 25 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pomidor 50 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml | Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g ( <b>MLE.</b> )<br>Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 25 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pomidor 50 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml | Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <b>MLE.</b> )<br>Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pomidor 50 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) |
|                     | <b>II ŚN</b>  |  | Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )   |  |   |  |
|                     | <b>Obiad</b>  | Barszcz biały z ziemniakami (l) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Fasolka po bretońsku 300 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml   | Barszcz biały z ziemniakami (l) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</b> )<br>Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*(l) 350 g ( <b>SEL, GLU JĘCZ.</b> )<br>Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml  |  | Ziemniaczana (l) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*(l) 350 g ( <b>SEL, GLU JĘCZ.</b> )<br>Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml  |  |
|                     | <b>PD</b>   |  | Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )   |  |   |  |
|                     | <b>Kolacja</b>  | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <b>SOJ, MLE.</b> )<br>Sałatka jarzynowa (l) 80 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> )   | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <b>SOJ, MLE.</b> )<br>Sałatka jarzynowa (l) 80 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> )   | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <b>SOJ, MLE.</b> )<br>Sałatka jarzynowa - dieta (l) 80 g ( <b>MLE, SEL.</b> )  | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <b>SOJ, MLE.</b> )<br>Sałatka jarzynowa - dieta (l) 80 g ( <b>MLE, SEL.</b> )  | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <b>SOJ, MLE.</b> )<br>Sałatka jarzynowa - dieta (l) 80 g ( <b>MLE, SEL.</b> )  |
| <b>PN</b>           | Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt   |  |   |  |   |  |
|                     | E: 2207.97 kcal; B: 77.00 g; T: 66.50 g; Kw. tł. nasy.: 30.42 g; W: 340.03 g; W tym cukry: 53.41 g; Bł.: 36.20 g; Sól: 10.31 g; | E: 2138.77 kcal; B: 87.57 g; T: 61.34 g; Kw. tł. nasy.: 25.11 g; W: 325.52 g; W tym cukry: 28.70 g; Bł.: 38.89 g; Sól: 8.49 g;   | E: 1943.11 kcal; B: 83.55 g; T: 50.20 g; Kw. tł. nasy.: 20.40 g; W: 304.38 g; W tym cukry: 55.09 g; Bł.: 34.57 g; Sól: 6.16 g;  | E: 2039.11 kcal; B: 83.75 g; T: 50.00 g; Kw. tł. nasy.: 20.34 g; W: 324.78 g; W tym cukry: 56.89 g; Bł.: 26.77 g; Sól: 5.66 g;   | E: 2008.14 kcal; B: 90.44 g; T: 53.61 g; Kw. tł. nasy.: 22.07 g; W: 303.57 g; W tym cukry: 62.14 g; Bł.: 30.85 g; Sól: 6.69 g;  |  |

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2023-11-27 do dnia 2023-12-10 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH**

|                   |  | KRK- NFZ Podstawowa  | KRK- NFZ Cukrzyca   | KRK- NFZ Kardiologiczna   | KRK- NFZ Oszczędzająca  | KRK- NFZ Bogatobiałkowa  |
|-------------------|--|--|---|---|---|--|
| 2023-12-01 piątek | Śniadanie  | Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, _</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT, _</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ, _</u> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE, _</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Ser żółty 50 g ( <u>MLE, _</u> )<br>Mandarynki 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 250 ml           | Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ, _</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT, _</u> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE, _</u> )<br>Ser żółty 50 g ( <u>MLE, _</u> )<br>Twarożek 25 g ( <u>MLE, _</u> )<br>Pomidor 50 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa b/c 250 ml   | Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, _</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ, _</u> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE, _</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Twarożek 50 g ( <u>MLE, _</u> )<br>Mandarynki 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 250 ml  | Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, _</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ, _</u> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE, _</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Twarożek 50 g ( <u>MLE, _</u> )<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 250 ml | Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, _</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ, _</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE, _</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Twarożek 75 g ( <u>MLE, _</u> )<br>Mandarynki 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 250 ml           |
|                   | II ŚN  |  | Kanapka z szynką drobiową BM (chleb pszenno-żytni 60g, margaryna 5g, szynka BM 25g) 1 szt ( <u>GLUPSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT, _</u> )   |   |   |  |
|                   | Obiad  | Szpinakowa z zacierką () 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, _</u> )<br>Ziemniaki () 250 g<br>Ryba smażona (Morszczuk) 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, _</u> )<br>Salatka z kapusty czerwonej z olejem () 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml  | Szpinakowa z zacierką () 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, _</u> )<br>Ziemniaki () 250 g<br>Ryba pieczona (Morszczuk) 60 g ( <u>RYB, _</u> )<br>Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml   | Szpinakowa z zacierką () 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, _</u> )<br>Ziemniaki () 250 g<br>Ryba pieczona (Morszczuk) 60 g ( <u>RYB, _</u> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g ( <u>SEL, _</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml   | Szpinakowa z zacierką () 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, _</u> )<br>Ziemniaki () 250 g<br>Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, _</u> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g ( <u>SEL, _</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                   | Szpinakowa z zacierką () 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, _</u> )<br>Ziemniaki () 250 g<br>Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g ( <u>RYB, _</u> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g ( <u>SEL, _</u> )<br>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> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ, _</u> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE, _</u> )<br>Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 50 g ( <u>JAJ, MLE, GOR, _</u> )<br>Serek naturalny Bieluch 25 g ( <u>MLE, _</u> )<br>Pomidor 50 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 250 ml | Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ, _</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT, _</u> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE, _</u> )<br>Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 50 g ( <u>JAJ, MLE, GOR, _</u> )<br>Serek naturalny Bieluch 25 g ( <u>MLE, _</u> )<br>Pomidor 50 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa b/c 250 ml | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ, _</u> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE, _</u> )<br>Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 25 g ( <u>SOJ, _</u> )<br>Pasta z białek z natką pietruszki 50 g ( <u>JAJ, MLE, _</u> )<br>Salata zielona 10 g |   | Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ, _</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT, _</u> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE, _</u> )<br>Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g ( <u>JAJ, MLE, _</u> )<br>Serek naturalny Bieluch 40 g ( <u>MLE, _</u> )<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 250 ml |
|                   | PN   | Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <u>MLE, _</u> )   |   |   |   |  |
|                   | E: 2309.21 kcal; B: 91.59 g; T: 78.20 g; Kw. tł. nasy.: 33.15 g; W: 324.37 g; W tym cukry: 79.14 g; Bł.: 27.51 g; Sól: 6.50 g; | E: 2277.60 kcal; B: 94.36 g; T: 73.19 g; Kw. tł. nasy.: 34.33 g; W: 327.32 g; W tym cukry: 22.75 g; Bł.: 31.94 g; Sól: 9.62 g;   | E: 2078.96 kcal; B: 84.57 g; T: 55.46 g; Kw. tł. nasy.: 22.95 g; W: 323.32 g; W tym cukry: 80.60 g; Bł.: 24.34 g; Sól: 5.65 g;  | E: 2113.95 kcal; B: 82.63 g; T: 55.37 g; Kw. tł. nasy.: 23.04 g; W: 334.63 g; W tym cukry: 86.04 g; Bł.: 25.58 g; Sól: 5.72 g;  | E: 2098.86 kcal; B: 100.91 g; T: 65.02 g; Kw. tł. nasy.: 26.18 g; W: 291.83 g; W tym cukry: 79.85 g; Bł.: 28.44 g; Sól: 5.64 g;   |  |

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2023-11-27 do dnia 2023-12-10 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH**

|                   |           | KRK- NFZ Podstawowa  | KRK- NFZ Cukrzyca   | KRK- NFZ Kardiologiczna   | KRK- NFZ Oszczędzająca  | KRK- NFZ Bogatobiałkowa  |  |
|-------------------|-----------|--|---|---|---|--|--|
| 2023-12-02 sobota | Śniadanie | Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 50 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml | Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor 50 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml | Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor 50 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml                      |   | Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twaróg półtłusty 80 g ( <u>MLE.</u> )<br>Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor 50 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml                     |  |
|                   | II ŚN     |  | Kanapka z twarozkiem i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twarozek 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )  |   |   |  |  |
|                   | Obiad     | Koperkowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bigos 300g ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml   | Koperkowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki () 250 g<br>Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml  |   | Koperkowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki () 250 g<br>Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Buraczki podprawiane -drobno tarte () 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml |  |  |
|                   | PD        |  | Kanapka z twarozkiem i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twarozek 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )  |   |   |  |  |
|                   | Kolacja   | Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Paszтет z soczewicy () 75 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Ogórek kiszony 50 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml   | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Paszтет z soczewicy () 75 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Ogórek kiszony 50 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml  | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 120 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 35 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml |   | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 40 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml |  |
|                   | PN        |  |   | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt   |   |  |  |
|                   |           | E: 2106.81 kcal; B: 77.40 g; T: 70.42 g; Kw. tł. nasy.: 25.99 g; W: 303.75 g; W tym cukry: 53.49 g; Bł.: 28.75 g; Sól: 11.09 g;  | E: 2271.21 kcal; B: 99.62 g; T: 67.98 g; Kw. tł. nasy.: 25.34 g; W: 333.39 g; W tym cukry: 21.18 g; Bł.: 37.77 g; Sól: 8.75 g;  | E: 2110.96 kcal; B: 103.24 g; T: 50.39 g; Kw. tł. nasy.: 21.56 g; W: 321.17 g; W tym cukry: 62.27 g; Bł.: 20.14 g; Sól: 6.77 g;   |   | E: 1970.56 kcal; B: 101.50 g; T: 50.78 g; Kw. tł. nasy.: 22.54 g; W: 288.59 g; W tym cukry: 61.13 g; Bł.: 24.22 g; Sól: 7.79 g;  |  |

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2023-11-27 do dnia 2023-12-10 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH**

|                      |   | KRK- NFZ Podstawowa   | KRK- NFZ Cukrzyca   | KRK- NFZ Kardiologiczna   | KRK- NFZ Oszczędzająca  | KRK- NFZ Bogatobiałkowa   |
|----------------------|---|---|---|---|---|---|
| 2023-12-03 niedziela | Śniadanie   | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 75 g ( <u>MLE</u> )<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 250 ml                                     | Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Twarożek 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Połudwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 25 g ( <u>SOJ, MLE</u> )<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 250 ml   | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 75 g ( <u>MLE</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 250 ml                           | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 40 g ( <u>MLE</u> )<br>Połudwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 35 g ( <u>SOJ, MLE</u> )<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 250 ml | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 80 g ( <u>MLE</u> )<br>Połudwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g ( <u>SOJ, MLE</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 250 ml |
|                      | II ŚN   |   | Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> )   |   |   |   |
|                      | Obiad   | Rosół z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Ziemniaki () 250 g<br>udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml  | Rosół z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Ziemniaki () 250 g<br>udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml  | Rosół z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Ziemniaki () 250 g<br>Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 130 g<br>Szpinak gotowany z olejem* 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml  | Rosół z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Ziemniaki () 250 g<br>Budyń z udźca kurczaka 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )<br>Szpinak gotowany z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml  | Rosół z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Ziemniaki () 250 g<br>Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 130 g<br>Szpinak gotowany z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml   |
|                      | PD  |   | Kanapka z twarożkiem i sałata (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )   |   |   |   |
|                      | Kolacja   | Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Ser żółty 35 g ( <u>MLE</u> )<br>Salami kielbasa wieprzowo-wołowa drobno rozdrobniona surowo wędzona, dojrzewająca, wędzona. 40 g ( <u>SOJ, SEL, GOR</u> )<br>Pomidor 50 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 250 ml | Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Ser żółty 35 g ( <u>MLE</u> )<br>Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <u>SOJ</u> )<br>Pomidor 50 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa b/c 250 ml | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 75 g ( <u>SOJ</u> )<br>Pomidor 50 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 250 ml |   | Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 100 g ( <u>SOJ</u> )<br>Pomidor 50 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 250 ml   |
| PN                   | Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt   |   |   |   |   |   |
|                      | E: 2275.86 kcal; B: 103.66 g; T: 79.18 g; Kw. tł. nasy.: 35.43 g; W: 298.36 g; W tym cukry: 49.87 g; Bł.: 25.91 g; Sól: 7.03 g; | E: 2286.93 kcal; B: 113.35 g; T: 74.47 g; Kw. tł. nasy.: 33.67 g; W: 305.49 g; W tym cukry: 21.99 g; Bł.: 32.38 g; Sól: 9.11 g;   | E: 2209.27 kcal; B: 100.11 g; T: 57.80 g; Kw. tł. nasy.: 23.61 g; W: 330.66 g; W tym cukry: 63.79 g; Bł.: 21.66 g; Sól: 6.05 g;   | E: 2066.57 kcal; B: 86.46 g; T: 43.23 g; Kw. tł. nasy.: 19.31 g; W: 341.49 g; W tym cukry: 63.20 g; Bł.: 22.15 g; Sól: 7.01 g;  | E: 2104.53 kcal; B: 104.70 g; T: 58.76 g; Kw. tł. nasy.: 24.27 g; W: 299.09 g; W tym cukry: 61.81 g; Bł.: 25.74 g; Sól: 7.83 g;   |   |

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2023-11-27 do dnia 2023-12-10 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH**

|                         | KRK- NFZ Podstawowa   | KRK- NFZ Cukrzyca   | KRK- NFZ Kardiologiczna   | KRK- NFZ Oszczędzająca   | KRK- NFZ Bogatobiałkowa   |  |
|-------------------------|---|---|---|--|---|--|
| 2023-12-04 poniedziałek | Śniadanie   | <p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (<b>MLE, GLU OW.</b>)</p> <p>Chleb Graham 50 g (<b>GLU PSZ.</b>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)</p> <p>Masło 83% tł. 10 g (<b>MLE.</b>)</p> <p>Paszтетowa" wędlina podrobowa drobiowo-wieprzowa parzona 50 g (<b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b>)</p> <p>Szynka z indykem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 25 g (<b>SOJ.</b>)</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 (<b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b>)</p> <p>Chleb Graham 50 g (<b>GLU PSZ.</b>)</p> <p>Masło 83% tł. 10 g (<b>MLE.</b>)</p> <p>Serek homo. naturalny 50 g (<b>MLE.</b>)</p> <p>Szynka z indykem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 25 g (<b>SOJ.</b>)</p> <p>Ogórek kiszony 50 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml</p>       | <p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (<b>MLE, GLU OW.</b>)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 100 g (<b>GLU PSZ.</b>)</p> <p>Masło 83% tł. 10 g (<b>MLE.</b>)</p> <p>Miód (25g) 1 szt</p> <p>Szynka z indykem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<b>SOJ.</b>)</p> <p>Salata zielona 10 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml</p> | <p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (<b>MLE, GLU OW.</b>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b>)</p> <p>Chleb Graham 50 g (<b>GLU PSZ.</b>)</p> <p>Masło 83% tł. 10 g (<b>MLE.</b>)</p> <p>Miód (25g) 1 szt</p> <p>Szynka z indykem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 75 g (<b>SOJ.</b>)</p> <p>Salata zielona 10 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 (<b>GLU PSZ, MLE.</b>)</p>  |  |   |  |
|                         | Obiad   | <p>Grochowa z ziemniakami () 400 ml (<b>GLU PSZ, SEL.</b>)</p> <p>Ryż na sypko 200 g</p> <p>Mus z jabłek () z/c 100 g</p> <p>Sos jogurtowy naturalny 100 g (<b>MLE.</b>)</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p>   | <p>Grochowa z ziemniakami () 400 ml (<b>GLU PSZ, SEL.</b>)</p> <p>Ryż na sypko 200 g</p> <p>Mus z jabłek () b/c 100 g</p> <p>Sos jogurtowy naturalny 100 g (<b>MLE.</b>)</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p>   |  | <p>Solferino () 400 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b>)</p> <p>Ryż na sypko 200 g</p> <p>Mus z jabłek () z/c 100 g</p> <p>Sos jogurtowy naturalny 100 g (<b>MLE.</b>)</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p>   |  |
|                         | PD  |   | <p>Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b>)</p>  |  |   |  |
|                         | Kolacja   | <p>Chleb Graham 50 g (<b>GLU PSZ.</b>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)</p> <p>Masło 83% tł. 10 g (<b>MLE.</b>)</p> <p>Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<b>MLE.</b>)</p> <p>Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 25 g (<b>SOJ.</b>)</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 (<b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b>)</p> <p>Chleb Graham 50 g (<b>GLU PSZ.</b>)</p> <p>Masło 83% tł. 10 g (<b>MLE.</b>)</p> <p>Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 25 g (<b>SOJ.</b>)</p> <p>Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<b>MLE.</b>)</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 (<b>GLU PSZ.</b>)</p> <p>Masło 83% tł. 10 g (<b>MLE.</b>)</p> <p>Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 25 g (<b>SOJ.</b>)</p> <p>Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<b>MLE.</b>)</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 (<b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b>)</p> <p>Chleb Graham 50 g (<b>GLU PSZ.</b>)</p> <p>Masło 83% tł. 10 g (<b>MLE.</b>)</p> <p>Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 40 g (<b>SOJ.</b>)</p> <p>Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<b>MLE.</b>)</p> <p>Pomidor 50 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml</p>                               |  |
|                         | PN  | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt   |   |  |   |  |
|                         | <p>E: 2072.97 kcal; B: 72.98 g; T: 54.33 g; Kw. tł. nasy.: 23.82 g; W: 335.01 g; W tym cukry: 55.54 g; Bł.: 30.41 g; Sól: 7.21 g;</p> | <p>E: 2097.46 kcal; B: 82.93 g; T: 53.98 g; Kw. tł. nasy.: 26.57 g; W: 335.31 g; W tym cukry: 13.17 g; Bł.: 35.80 g; Sól: 8.44 g;</p>   | <p>E: 1984.87 kcal; B: 65.94 g; T: 38.84 g; Kw. tł. nasy.: 19.47 g; W: 350.19 g; W tym cukry: 60.99 g; Bł.: 19.68 g; Sól: 5.06 g;</p>   | <p>E: 1863.16 kcal; B: 66.55 g; T: 39.77 g; Kw. tł. nasy.: 19.93 g; W: 318.93 g; W tym cukry: 59.23 g; Bł.: 23.76 g; Sól: 6.33 g;</p>  |   |  |



<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2023-11-27 do dnia 2023-12-10 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH**

|                   |  | KRK- NFZ Podstawowa   | KRK- NFZ Cukrzyca  | KRK- NFZ Kardiologiczna  | KRK- NFZ Oszczędzająca   | KRK- NFZ Bogatobiałkowa  |   |
|-------------------|--|---|--|--|--|--|---|
| 2023-12-05 wtorek | Śniadanie  | Makaron na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, _</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ, _</b> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE, _</b> )<br>Południczanka z warzywami, dr.-wp., homogenizowana w osłonce niejadalnej 25 g ( <b>SOJ, MLE, _</b> )<br>Twarożek 50 g ( <b>MLE, _</b> )<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ, _</b> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE, _</b> )<br>Południca Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <b>SOJ, _</b> )<br>Twarożek 50 g ( <b>MLE, _</b> )<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml | Makaron na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, _</b> )<br>Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ, _</b> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE, _</b> )<br>Południca Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <b>SOJ, _</b> )<br>Twarożek 50 g ( <b>MLE, _</b> )<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml | Makaron na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, _</b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ, _</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</b> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE, _</b> )<br>Południca Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ, _</b> )<br>Twarożek 50 g ( <b>MLE, _</b> )<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml | Makaron na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, _</b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ, _</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</b> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE, _</b> )<br>Południca Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ, _</b> )<br>Twarożek 50 g ( <b>MLE, _</b> )<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml |   |
|                   | II ŚN  |   | Kanapka z jajkiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, _</b> )  |  |  |  |   |
|                   | Obiad  | Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR, _</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ, _</b> )<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, _</b> )<br>Sos ziołowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, _</b> )<br>Surówka z rzepy białej i jabłka () 150 g ( <b>MLE, _</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml  | Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, _</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ, _</b> )<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, _</b> )<br>Sos ziołowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, _</b> )<br>Surówka z rzepy białej i jabłka () 150 g ( <b>MLE, _</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml       | Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, _</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ, _</b> )<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, _</b> )<br>Sos ziołowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, _</b> )<br>Marchew gotowana z olejem () 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                 | Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, _</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ, _</b> )<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, _</b> )<br>Sos ziołowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, _</b> )<br>Marchew gotowana z olejem () 150 g<br>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 ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, _</b> )   |  |  |  |   |
|                   | Kolacja  | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ, _</b> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE, _</b> )<br>Paprykarz szczeciński 75 g ( <b>RYB, SOJ, _</b> )<br>Ogórek kiszony 50 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml   | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ, _</b> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE, _</b> )<br>Paprykarz szczeciński 75 g ( <b>RYB, SOJ, _</b> )<br>Ogórek kiszony 50 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml  | Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ, _</b> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE, _</b> )<br>Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami. () 75 g ( <b>RYB, SEL, _</b> )<br>Pomidor 50 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml  | Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ, _</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</b> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE, _</b> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ, _</b> )<br>Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami. () 75 g ( <b>RYB, SEL, _</b> )<br>Pomidor 50 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml   |  |   |
|                   | PN   | Rogal maślany 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, _</b> )   |  | Podplomyki b/c 50 g ( <b>GLU PSZ, MLE, _</b> )   |  |  | Rogal maślany 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, _</b> ) |
|                   | E: 2184.35 kcal; B: 80.25 g; T: 63.42 g; Kw. tł. nasy.: 24.56 g; W: 335.99 g; W tym cukry: 52.88 g; Bł.: 28.50 g; Sól: 7.94 g; | E: 2232.37 kcal; B: 86.74 g; T: 62.90 g; Kw. tł. nasy.: 26.41 g; W: 344.88 g; W tym cukry: 16.02 g; Bł.: 34.36 g; Sól: 9.13 g;  | E: 2181.81 kcal; B: 88.41 g; T: 49.92 g; Kw. tł. nasy.: 20.36 g; W: 357.25 g; W tym cukry: 62.32 g; Bł.: 26.67 g; Sól: 5.22 g;   | E: 2240.00 kcal; B: 106.11 g; T: 61.34 g; Kw. tł. nasy.: 24.29 g; W: 330.42 g; W tym cukry: 60.33 g; Bł.: 31.29 g; Sól: 6.59 g;  |  |  |   |

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2023-11-27 do dnia 2023-12-10 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH**

|                  |   | KRK- NFZ Podstawowa   | KRK- NFZ Cukrzyca  | KRK- NFZ Kardiologiczna  | KRK- NFZ Oszczędzająca  | KRK- NFZ Bogatobiałkowa   |
|------------------|---|---|--|--|---|---|
| 2023-12-06 środa | Śniadanie   | Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Serek homo o smaku wanilinowym 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynkowa dębowa<br>kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 250 ml | Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynkowa dębowa<br>kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 250 ml | Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Serek homo o smaku wanilinowym 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynkowa dębowa<br>kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 250 ml | Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Serek homo o smaku wanilinowym 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynkowa dębowa<br>kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 250 ml | Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Serek homo o smaku wanilinowym 80 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynkowa dębowa<br>kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 250 ml |
|                  | II ŚN   |   | Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> )  |  |   |   |
|                  | Obiad   | Grysikowa () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Ziemniaki () 250 g<br>Kotlet drobiowy panierowany z udźca 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> )<br>Salatka szwedzka () 150 g ( <b>GOR</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml  | Grysikowa () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Ziemniaki () 250 g<br>udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g<br>Sos bazyliowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Salatka szwedzka () 150 g ( <b>GOR</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml  | Grysikowa () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Ziemniaki () 250 g<br>udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g<br>Sos bazyliowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Dynia duszona z olejem* 150 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml  | Grysikowa () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Ziemniaki () 250 g<br>Klopsik drobiowy 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> )<br>Sos bazyliowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Dynia duszona z olejem* 150 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml  | Grysikowa () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Ziemniaki () 250 g<br>udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 230 g<br>Sos bazyliowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Dynia duszona z olejem* 150 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>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 ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> )  |  |   |   |
|                  | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Paszтет z blachy- drobiowo wieprzowy 75 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>Papryka świeża 50 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 250 ml   | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Polędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 75 g ( <b>SOJ, MLE</b> )<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa b/c 250 ml<br>Papryka świeża 50 g                                  | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Polędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 75 g ( <b>SOJ, MLE</b> )<br>Pomidor 50 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 250 ml  |   | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Polędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 100 g ( <b>SOJ, MLE</b> )<br>Pomidor 50 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 250 ml   |
|                  | PN  | Banan 1szt. 1 szt   | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt  |  | Banan 1szt. 1 szt   |   |
|                  | E: 2376.72 kcal; B: 83.13 g; T: 70.10 g; Kw. tł. nasy.: 24.64 g; W: 367.06 g; W tym cukry: 105.70 g; Bł.: 30.04 g; Sól: 9.64 g; | E: 2156.61 kcal; B: 103.74 g; T: 57.86 g; Kw. tł. nasy.: 25.54 g; W: 320.75 g; W tym cukry: 37.58 g; Bł.: 32.90 g; Sól: 12.69 g;  | E: 2187.37 kcal; B: 101.88 g; T: 55.05 g; Kw. tł. nasy.: 22.96 g; W: 328.26 g; W tym cukry: 70.79 g; Bł.: 21.71 g; Sól: 7.52 g;  | E: 2201.51 kcal; B: 82.14 g; T: 42.87 g; Kw. tł. nasy.: 18.69 g; W: 380.85 g; W tym cukry: 109.28 g; Bł.: 25.37 g; Sól: 6.60 g;  | E: 2521.36 kcal; B: 135.98 g; T: 72.32 g; Kw. tł. nasy.: 28.14 g; W: 341.90 g; W tym cukry: 108.59 g; Bł.: 29.19 g; Sól: 8.91 g;  |   |

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2023-11-27 do dnia 2023-12-10 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH**

|                     | KRK- NFZ Podstawowa | KRK- NFZ Cukrzyca   | KRK- NFZ Kardiologiczna   | KRK- NFZ Oszczędzająca   | KRK- NFZ Bogatobiałkowa  |   |
|---------------------|---------------------|---|---|--|--|---|
| 2023-12-07 czwartek | Śniadanie           | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ,<br>)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u> ,<br>)<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ,<br>)<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ,<br>)<br>Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <u>SOJ</u> ,<br>)<br>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 25 g ( <u>MLE</u> ,<br>)<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u> ,<br>)<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ,<br>)<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ,<br>)<br>Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <u>SOJ</u> ,<br>)<br>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 25 g ( <u>MLE</u> ,<br>)<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ,<br>)<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ,<br>)<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ,<br>)<br>Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <u>SOJ</u> ,<br>)<br>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 25 g ( <u>MLE</u> ,<br>)<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Sałata zielona 10 g | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ,<br>)<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ,<br>)<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ,<br>)<br>Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <u>SOJ</u> ,<br>)<br>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 25 g ( <u>MLE</u> ,<br>)<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ,<br>)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u> ,<br>)<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ,<br>)<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ,<br>)<br>Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <u>SOJ</u> ,<br>)<br>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <u>MLE</u> ,<br>)<br>Sałata zielona 10 g<br>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 ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ,<br>)  |  |  |   |
|                     | Obiad               | Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,<br>)<br>Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatki 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u> ,<br>)<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml   | Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,<br>)<br>Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ,<br>)<br>Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ,<br>)<br>Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g ( <u>SEL</u> ,<br>)<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml  | Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,<br>)<br>Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ,<br>)<br>Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ,<br>)<br>Brokuł gotowany* 150 g<br>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 ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ,<br>)  |  |  |   |
|                     | Kolacja             | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,<br>)<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ,<br>)<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ,<br>)<br>Paszтет z ciecierzycy () 75 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ,<br>)<br>Pomidor 50 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml  | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u> ,<br>)<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ,<br>)<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ,<br>)<br>Paszтет z ciecierzycy () 75 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ,<br>)<br>Pomidor 50 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml   | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ,<br>)<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ,<br>)<br>Twarożek 50 g ( <u>MLE</u> ,<br>)<br>Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 25 g ( <u>SOJ</u> ,<br>)<br>Pomidor 50 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml   | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ,<br>)<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ,<br>)<br>Twarożek 80 g ( <u>MLE</u> ,<br>)<br>Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <u>SOJ</u> ,<br>)<br>Pomidor 50 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml   |   |
|                     | PN                  | Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt   |   |  |  |   |
|                     |                     | E: 2106.83 kcal; B: 73.06 g; T: 65.40 g; Kw. tł. nasy.: 23.73 g; W: 314.07 g; W tym cukry: 56.64 g; Bł.: 30.74 g; Sól: 6.69 g;  | E: 2344.09 kcal; B: 88.27 g; T: 72.90 g; Kw. tł. nasy.: 25.20 g; W: 347.12 g; W tym cukry: 24.94 g; Bł.: 41.49 g; Sól: 8.52 g;  | E: 2094.50 kcal; B: 86.05 g; T: 52.75 g; Kw. tł. nasy.: 20.64 g; W: 327.83 g; W tym cukry: 60.07 g; Bł.: 21.96 g; Sól: 5.92 g;   | E: 2117.69 kcal; B: 98.70 g; T: 55.63 g; Kw. tł. nasy.: 21.39 g; W: 315.25 g; W tym cukry: 60.04 g; Bł.: 24.00 g; Sól: 6.72 g;   |   |

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2023-11-27 do dnia 2023-12-10 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH**

|                   |  | KRK- NFZ Podstawowa   | KRK- NFZ Cukrzyca   | KRK- NFZ Kardiologiczna  | KRK- NFZ Oszczędzająca   | KRK- NFZ Bogatobiałkowa   |
|-------------------|--|---|---|--|--|---|
| 2023-12-08 piątek | Śniadanie  | Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 250 ml<br>Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, _</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT, _</b> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE, _</b> )<br>Serek homo. naturalny 40 g ( <b>MLE, _</b> )<br>Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 35 g ( <b>SOJ, _</b> )<br>Pomidor 50 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa b/c 250 ml | Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ, _</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT, _</b> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE, _</b> )<br>Serek homo. naturalny 40 g ( <b>MLE, _</b> )<br>Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 35 g ( <b>SOJ, _</b> )<br>Pomidor 50 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa b/c 250 ml | Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, _</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ, _</b> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE, _</b> )<br>Dżem 35 g<br>Serek homo. naturalny 40 g ( <b>MLE, _</b> )<br>Mandarynki 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 250 ml  | Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, _</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ, _</b> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE, _</b> )<br>Dżem 35 g<br>Serek homo. naturalny 40 g ( <b>MLE, _</b> )<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 250 ml   | Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, _</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT, _</b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ, _</b> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE, _</b> )<br>Dżem 80 g<br>Serek homo. naturalny 40 g ( <b>MLE, _</b> )<br>Mandarynki 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 250 ml      |
|                   | II ŚN  |   | Kanapka z szynką i sałatą ( chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, _</b> )  |  |  |   |
|                   | Obiad  | Kalafiorowa z ryżem () 400 ml ( <b>MLE, SEL, _</b> )<br>Ziemniaki () 250 g<br>Ryba smażona (Morszczuk) 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB, _</b> )<br>Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml   | Kalafiorowa z ryżem () 400 ml ( <b>MLE, SEL, _</b> )<br>Ziemniaki () 250 g<br>Ryba pieczona (Morszczuk) 60 g ( <b>RYB, _</b> )<br>Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml  | Ryżowa () 400 ml ( <b>MLE, SEL, _</b> )<br>Ziemniaki () 250 g<br>Ryba pieczona (Morszczuk) 60 g ( <b>RYB, _</b> )<br>Warzywa po grecku () 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL, _</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml  | Ryżowa () 400 ml ( <b>MLE, SEL, _</b> )<br>Ziemniaki () 250 g<br>Pulpet rybny (Morszczuk) 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB, _</b> )<br>Warzywa po grecku () 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL, _</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml   | Ryżowa () 400 ml ( <b>MLE, SEL, _</b> )<br>Ziemniaki () 250 g<br>Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g ( <b>RYB, _</b> )<br>Warzywa po grecku () 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL, _</b> )<br>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 ( <b>GLU PSZ, MLE, _</b> )  |  |  |   |
|                   | Kolacja  | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ, _</b> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE, _</b> )<br>Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 50 g ( <b>JAJ, GOR, _</b> )<br>Pasta z twarogu z natką pietruszki 40 g ( <b>MLE, _</b> )<br>Ogórek kiszony 50 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 250 ml  | Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT, _</b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ, _</b> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE, _</b> )<br>Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 50 g ( <b>JAJ, GOR, _</b> )<br>Pasta z twarogu z natką pietruszki 40 g ( <b>MLE, _</b> )<br>Ogórek kiszony 50 g   | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ, _</b> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE, _</b> )<br>Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonie niejadalnej 35 g ( <b>SOJ, _</b> )<br>Pasta z białek z koperkiem 50 g ( <b>JAJ, MLE, _</b> )<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 250 ml | Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ, _</b> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE, _</b> )<br>Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonie niejadalnej 35 g ( <b>SOJ, _</b> )<br>Pasta z białek z koperkiem 50 g ( <b>JAJ, MLE, _</b> )<br>Sałata zielona 10 g | Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT, _</b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ, _</b> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE, _</b> )<br>Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <b>JAJ, MLE, _</b> )<br>Pasta z twarogu z natką pietruszki 40 g ( <b>MLE, _</b> )<br>Sałata zielona 10 g |
| PN                | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt  |   |   |  |  |   |
|                   | E: 2203.96 kcal; B: 84.91 g; T: 62.88 g; Kw. tł. nasy.: 20.56 g; W: 335.28 g; W tym cukry: 73.01 g; Bł.: 29.82 g; Sól: 7.15 g; | E: 1989.78 kcal; B: 86.05 g; T: 57.54 g; Kw. tł. nasy.: 22.83 g; W: 295.39 g; W tym cukry: 15.91 g; Bł.: 33.28 g; Sól: 9.55 g;  | E: 2083.31 kcal; B: 82.55 g; T: 46.14 g; Kw. tł. nasy.: 18.98 g; W: 344.41 g; W tym cukry: 78.10 g; Bł.: 25.26 g; Sól: 5.35 g;  | E: 2139.00 kcal; B: 81.29 g; T: 46.17 g; Kw. tł. nasy.: 19.09 g; W: 360.06 g; W tym cukry: 83.63 g; Bł.: 26.63 g; Sól: 5.50 g;   | E: 2105.94 kcal; B: 94.98 g; T: 51.39 g; Kw. tł. nasy.: 20.65 g; W: 327.53 g; W tym cukry: 94.54 g; Bł.: 29.73 g; Sól: 5.19 g;   |   |

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2023-11-27 do dnia 2023-12-10 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH**

|                   |           | KRK- NFZ Podstawowa  | KRK- NFZ Cukrzyca   | KRK- NFZ Kardiologiczna   | KRK- NFZ Oszczędzająca   | KRK- NFZ Bogatobiałkowa |  |
|-------------------|-----------|--|---|---|--|-------------------------|--|
| 2023-12-09 sobota | Śniadanie | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, _</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT, _</b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ, _</b> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE, _</b> )<br>Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 25 g ( <b>SOJ, _</b> )<br>Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE, _</b> )<br>Pomidor 50 g | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT, _</b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ, _</b> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE, _</b> )<br>Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 25 g ( <b>SOJ, _</b> )<br>Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE, _</b> )<br>Pomidor 50 g | Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, _</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ, _</b> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE, _</b> )<br>Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 25 g ( <b>SOJ, _</b> )<br>Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE, _</b> )<br>Pomidor 50 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml | Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, _</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT, _</b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ, _</b> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE, _</b> )<br>Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <b>SOJ, _</b> )<br>Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE, _</b> )<br>Pomidor 50 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml |                         |  |
|                   | II ŚN     |  | Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE, _</b> )   |   |  |                         |  |
|                   | Obiad     | Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, _</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ, _</b> )<br>Gulasz z żołądków drobiowych() 150 g ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, _</b> )<br>Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g ( <b>JAJ, GOR, _</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml   | Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, _</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ, _</b> )<br>Potrawka drobiowa () 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL, _</b> )<br>Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g ( <b>JAJ, GOR, _</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml   | Ziemniaczana () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, _</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ, _</b> )<br>Potrawka drobiowa () 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL, _</b> )<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml   | Ziemniaczana () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, _</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ, _</b> )<br>Potrawka drobiowa () 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL, _</b> )<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml  |                         |  |
|                   | PD        |  | Kanapka z serem żółtym i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, ser żółty 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE, _</b> )  |   |  |                         |  |
|                   | Kolacja   | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT, _</b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ, _</b> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE, _</b> )<br>Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 75 g ( <b>SOJ, _</b> )<br>Sałatka z ryżu i brokułów 80 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR, _</b> )  | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT, _</b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ, _</b> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE, _</b> )<br>Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 75 g ( <b>SOJ, _</b> )<br>Sałatka z ryżu i brokułów 80 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR, _</b> )                 | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ, _</b> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE, _</b> )<br>Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 75 g ( <b>SOJ, _</b> )<br>Pomidor 50 g   | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT, _</b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ, _</b> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE, _</b> )<br>Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 40 g ( <b>SOJ, _</b> )<br>Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE, _</b> )<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml  |                         |  |
|                   | PN        |  | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt   |   |  |                         |  |
|                   |           | E: 2034.92 kcal; B: 82.90 g; T: 59.63 g; Kw. tł. nasy.: 21.61 g; W: 306.43 g; W tym cukry: 57.31 g; Bł.: 29.16 g; Sól: 9.08 g;   | E: 2213.48 kcal; B: 92.21 g; T: 71.87 g; Kw. tł. nasy.: 28.83 g; W: 317.64 g; W tym cukry: 29.21 g; Bł.: 34.41 g; Sól: 10.41 g;   | E: 2036.52 kcal; B: 83.34 g; T: 49.38 g; Kw. tł. nasy.: 20.23 g; W: 327.53 g; W tym cukry: 63.63 g; Bł.: 24.51 g; Sól: 7.50 g;  | E: 1860.39 kcal; B: 85.86 g; T: 47.25 g; Kw. tł. nasy.: 19.54 g; W: 286.24 g; W tym cukry: 56.69 g; Bł.: 26.73 g; Sól: 7.19 g;   |                         |  |

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2023-11-27 do dnia 2023-12-10 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH**

|                      |  | KRK- NFZ Podstawowa  | KRK- NFZ Cukrzyca  | KRK- NFZ Kardiologiczna  | KRK- NFZ Oszczędzająca  | KRK- NFZ Bogatobiałkowa   |
|----------------------|--|--|--|--|---|---|
| 2023-12-10 niedziela | Śniadanie  | Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, _</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT, _</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ, _</u> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE, _</u> )<br>Ser żółty 40 g ( <u>MLE, _</u> )<br>Dżem 35 g<br>Pomidor 50 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml  | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT, _</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ, _</u> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE, _</u> )<br>Ser żółty 40 g ( <u>MLE, _</u> )<br>Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 35 g ( <u>SOJ, _</u> )<br>Pomidor 50 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml | Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, _</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ, _</u> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE, _</u> )<br>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 40 g ( <u>MLE, _</u> )<br>Dżem 35 g<br>Pomidor 50 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml |   | Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, _</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT, _</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ, _</u> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE, _</u> )<br>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <u>MLE, _</u> )<br>Dżem 50 g<br>Pomidor 50 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml |
|                      | II ŚN  |  | Kanapka z szynką i sałatą ( chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, _</u> )   |  |   |   |
|                      | Obiad  | Pomidorowa z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u> )<br>Ziemniaki () 250 g<br>Kotlet schabowy 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, _</u> )<br>Surówka z kapusty białej z olejem () 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml   | Pomidorowa z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u> )<br>Ziemniaki () 250 g<br>Schab gotowany 60 g<br>Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, _</u> )<br>Surówka z kapusty białej z olejem () 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml  | Pomidorowa z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u> )<br>Ziemniaki () 250 g<br>Schab gotowany 60 g<br>Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, _</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml   | Pomidorowa z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u> )<br>Ziemniaki () 250 g<br>Potrawka drobiowa () 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL, _</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Pomidorowa z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u> )<br>Ziemniaki () 250 g<br>Schab gotowany 120 g<br>Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, _</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g<br>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 ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, _</u> )  |  |   |   |
|                      | Kolacja  | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ, _</u> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE, _</u> )<br>Kiełbasa Krakowska drobiowa grubo rozdrobniona, wędzona parzona 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR, _</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ, _</u> )<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT, _</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ, _</u> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE, _</u> )<br>Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <u>SOJ, _</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ, _</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml   | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ, _</u> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE, _</u> )<br>Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <u>SOJ, _</u> )<br>Serek naturalny Bieluch 50 g ( <u>MLE, _</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml                         |   | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT, _</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ, _</u> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE, _</u> )<br>Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g ( <u>SOJ, _</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ, _</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml                            |
|                      | PN   | Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt  |  |  |   |   |
|                      | E: 2245.65 kcal; B: 86.14 g; T: 68.02 g; Kw. tł. nasy.: 28.18 g; W: 334.47 g; W tym cukry: 71.78 g; Bł.: 28.27 g; Sól: 6.61 g; | E: 2163.84 kcal; B: 94.11 g; T: 62.17 g; Kw. tł. nasy.: 30.58 g; W: 323.04 g; W tym cukry: 30.04 g; Bł.: 33.16 g; Sól: 9.18 g;   | E: 1987.61 kcal; B: 84.24 g; T: 40.83 g; Kw. tł. nasy.: 20.22 g; W: 325.38 g; W tym cukry: 63.14 g; Bł.: 16.94 g; Sól: 4.53 g;   | E: 2014.21 kcal; B: 82.00 g; T: 43.09 g; Kw. tł. nasy.: 20.16 g; W: 330.20 g; W tym cukry: 65.43 g; Bł.: 19.03 g; Sól: 4.67 g;   | E: 1999.52 kcal; B: 109.39 g; T: 44.27 g; Kw. tł. nasy.: 20.75 g; W: 297.24 g; W tym cukry: 66.59 g; Bł.: 21.14 g; Sól: 6.10 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,  
SO2 - 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,