

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2023-10-30 do dnia 2023-11-12 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH**

		KRK- NFZ Podstawowa	KRK- NFZ Cukrzyca	KRK- NFZ Kardiologiczna	KRK- NFZ Oszczędzająca	KRK- NFZ Bogatobiałkowa
2023-10-30 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE, _) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ, _) Masło 83% tł. 10 g (MLE, _) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 35 g (SOJ, _) Serek homo. naturalny 40 g (MLE, _) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ, _) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _) Masło 83% tł. 10 g (MLE, _) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 35 g (SOJ, _) Serek homo. naturalny 40 g (MLE, _) Ogórek kiszony 50 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE, _) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ, _) Masło 83% tł. 10 g (MLE, _) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 35 g (SOJ, _) Serek homo. naturalny 40 g (MLE, _) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE, _) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ, _) Masło 83% tł. 10 g (MLE, _) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 35 g (SOJ, _) Serek homo. naturalny 40 g (MLE, _) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE, _) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ, _) Masło 83% tł. 10 g (MLE, _) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ, _) Serek homo. naturalny 40 g (MLE, _) Sałata zielona 10 g 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 (GLU PSZ, SOJ, MLE, _)			
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL, _) Makaron 200 g (GLU PSZ, _) Twaróg półtłusty 60 g (MLE, _) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL, _) Makaron 200 g (GLU PSZ, _) Twaróg półtłusty 60 g (MLE, _) Mus z jabłek () b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, _) Makaron 200 g (GLU PSZ, _) Twaróg półtłusty 60 g (MLE, _) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, _) Makaron 200 g (GLU PSZ, _) Twaróg półtłusty 120 g (MLE, _) Mus z jabłek () z/c 100 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 mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ, _) Masło 83% tł. 10 g (MLE, _) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ, _) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 25 g (SOJ, MLE, _) 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, _) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ, _) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 25 g (SOJ, MLE, _) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ, _) Masło 83% tł. 10 g (MLE, _) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 75 g (SOJ, MLE, _) Pomidor 50 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, _) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 75 g (SOJ, MLE, _) 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, _) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE, _) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ, _) Pomidor 50 g 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.: 9.00 g; W: 349.29 g; W tym cukry: 81.95 g; Bł.: 28.46 g; Sól: 6.85 g;	E: 2152.59 kcal; B: 86.95 g; T: 51.85 g; Kw. tł. nasy.: 11.67 g; W: 348.16 g; W tym cukry: 38.48 g; Bł.: 33.12 g; Sól: 8.74 g;	E: 1912.40 kcal; B: 79.04 g; T: 38.64 g; Kw. tł. nasy.: 8.04 g; W: 320.85 g; W tym cukry: 83.33 g; Bł.: 25.66 g; Sól: 6.56 g;	E: 2008.40 kcal; B: 79.24 g; T: 38.44 g; Kw. tł. nasy.: 7.98 g; W: 341.25 g; W tym cukry: 85.13 g; Bł.: 17.86 g; Sól: 6.06 g;	E: 1974.75 kcal; B: 88.53 g; T: 45.05 g; Kw. tł. nasy.: 10.70 g; W: 310.35 g; W tym cukry: 84.95 g; Bł.: 21.94 g; Sól: 6.30 g;	

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2023-10-30 do dnia 2023-11-12 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH**

	KRK- NFZ Podstawowa	KRK- NFZ Cukrzyca	KRK- NFZ Kardiologiczna	KRK- NFZ Oszczędzająca	KRK- NFZ Bogatobiałkowa	
2023-10-31 wtorek	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>) Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt (<u>MLE, _</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 35 g (<u>SOJ, _</u>) Sałata zielona 10 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>) Pasta z twarogu z koperkiem 40 g (<u>MLE, _</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 35 g (<u>SOJ, _</u>) Sałata 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>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE, _</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 40 g (<u>MLE, _</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 35 g (<u>SOJ, _</u>) Sałata 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 40 g (<u>MLE, _</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 35 g (<u>SOJ, _</u>) Sałata 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>GLUPSZ, 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 z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 40 g (<u>SOJ, _</u>) Sałata zielona 10 g 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 (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, _</u>)			
2023-10-31 wtorek	Obiad	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ, _</u>) Bitka z szynki wieprzowej 60 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Sos meksykański 100 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Cwikła z chrzanem () 150 g (<u>MLE, SO2, _</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ, _</u>) Bitka z szynki wieprzowej 60 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>) Cwikła z chrzanem b/c () 150 g (<u>MLE, SO2, _</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ, _</u>) Bitka z szynki wieprzowej 60 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ, _</u>) Bitka z szynki wieprzowej 120 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g 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 (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, _</u>)			
2023-10-31 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>) Kielbasa Szynkowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, _</u>) Miód (25g) 1 szt Papryka świeża 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>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 75 g (<u>SOJ, _</u>) Papryka świeża 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>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ, _</u>) Miód (25g) 1 szt 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>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ, _</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor 50 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>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 75 g (<u>SOJ, _</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
		PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			
	E: 2111.68 kcal; B: 80.15 g; T: 56.17 g; Kw. tł. nasy.: 10.99 g; W: 334.48 g; W tym cukry: 64.95 g; Bł.: 27.82 g; Sól: 8.58 g;	E: 2004.41 kcal; B: 86.26 g; T: 51.33 g; Kw. tł. nasy.: 11.57 g; W: 314.81 g; W tym cukry: 24.88 g; Bł.: 31.44 g; Sól: 10.38 g;	E: 2014.34 kcal; B: 81.28 g; T: 52.56 g; Kw. tł. nasy.: 8.80 g; W: 318.50 g; W tym cukry: 57.64 g; Bł.: 28.35 g; Sól: 7.42 g;	E: 2110.34 kcal; B: 81.48 g; T: 52.36 g; Kw. tł. nasy.: 8.74 g; W: 338.90 g; W tym cukry: 59.44 g; Bł.: 20.55 g; Sól: 6.92 g;	E: 2194.90 kcal; B: 105.01 g; T: 64.27 g; Kw. tł. nasy.: 11.95 g; W: 311.46 g; W tym cukry: 58.68 g; Bł.: 24.74 g; Sól: 8.40 g;	

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2023-10-30 do dnia 2023-11-12 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH**

	KRK- NFZ Podstawowa	KRK- NFZ Cukrzyca	KRK- NFZ Kardiologiczna	KRK- NFZ Oszczędzająca	KRK- NFZ Bogatobiałkowa	
2023-11-01 środa	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT ,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ ,) Masło 83% tł. 10 g (MLE ,) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ ,) Masło 83% tł. 10 g (MLE ,) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ ,) Serek homo. naturalny 50 g (MLE ,) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT ,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ ,) Masło 83% tł. 10 g (MLE ,) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ ,) Serek homo. naturalny 50 g (MLE ,) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE ,) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ ,) Masło 83% tł. 10 g (MLE ,) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ ,) Serek homo. naturalny 50 g (MLE ,) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE ,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ ,) Masło 83% tł. 10 g (MLE ,) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ ,) Serek homo. naturalny 50 g (MLE ,) 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 (GLUPSZ, GLU ŻYT ,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ ,) Masło 83% tł. 10 g (MLE ,) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ ,) Serek homo. naturalny 50 g (MLE ,) Sałata zielona 10 g 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 (GLU PSZ, MLE ,)			
Obiad	Pieczarkowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Ziemniaki () 200 g Pulpet drobiowy 60 g (GLU PSZ, JAJ ,) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Surówka z marchwi i chrzanu () 150 g (MLE, SO2 ,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Ziemniaki () 200 g Pulpet drobiowy 60 g (GLU PSZ, JAJ ,) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Surówka z marchwi i chrzanu b/c () 150 g (MLE, SO2 ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Ziemniaki () 200 g Pulpet drobiowy 60 g (GLU PSZ, JAJ ,) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Ziemniaki () 200 g Pulpet drobiowy 120 g (GLU PSZ, JAJ ,) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Marchew gotowana z olejem () 150 g 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 (GLU PSZ, MLE ,)				
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ ,) Masło 83% tł. 10 g (MLE ,) Paprykarz szczeciński 75 g (RYB, SOJ ,) Ogórek kiszony 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 ,) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 75 g (RYB ,) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ ,) Masło 83% tł. 10 g (MLE ,) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 75 g (RYB ,) Pomidor 50 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 ,) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 75 g (RYB ,) 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 ,) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 75 g (RYB ,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	
	PN	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE ,)				
	E: 1860.79 kcal; B: 74.27 g; T: 49.65 g; Kw. tł. nasy.: 8.22 g; W: 290.77 g; W tym cukry: 59.24 g; Bł.: 25.60 g; Sól: 7.48 g;	E: 1931.42 kcal; B: 85.08 g; T: 54.47 g; Kw. tł. nasy.: 15.83 g; W: 291.82 g; W tym cukry: 23.31 g; Bł.: 33.28 g; Sól: 7.91 g;	E: 1798.27 kcal; B: 76.21 g; T: 43.73 g; Kw. tł. nasy.: 7.17 g; W: 290.73 g; W tym cukry: 63.27 g; Bł.: 31.45 g; Sól: 5.72 g;	E: 1894.27 kcal; B: 76.41 g; T: 43.53 g; Kw. tł. nasy.: 7.11 g; W: 311.13 g; W tym cukry: 65.07 g; Bł.: 23.65 g; Sól: 5.22 g;	E: 1876.43 kcal; B: 86.47 g; T: 50.04 g; Kw. tł. nasy.: 8.50 g; W: 283.81 g; W tym cukry: 63.06 g; Bł.: 27.90 g; Sól: 6.42 g;	

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2023-10-30 do dnia 2023-11-12 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH**

	KRK- NFZ Podstawowa	KRK- NFZ Cukrzyca	KRK- NFZ Kardiologiczna	KRK- NFZ Oszczędzająca	KRK- NFZ Bogatobiałkowa	
2023-11-02 czwartek	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (MLE.) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 25 g (SOJ.) Papryka świeża 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.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (MLE.) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 25 g (SOJ.) Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (MLE.) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 25 g (SOJ.) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (MLE.) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 25 g (SOJ.) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE.) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
	II ŚN		Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)			
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Fasolka po bretońsku 300 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g (SEL, GLU JĘCZ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g (SEL, GLU JĘCZ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
	PD		Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)			
	Kolacja	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.) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE.) Sałatka jarzynowa () 80 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE.) Sałatka jarzynowa () 80 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE.) Sałatka jarzynowa - dieta () 80 g (MLE, SEL.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE.) Sałatka jarzynowa - dieta () 80 g (MLE, SEL.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE.) Sałatka jarzynowa - dieta () 80 g (MLE, SEL.)
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				
	E: 2207.97 kcal; B: 77.00 g; T: 66.50 g; Kw. tł. nasy.: 19.02 g; W: 340.03 g; W tym cukry: 53.27 g; Bł.: 36.20 g; Sól: 10.31 g;	E: 2138.77 kcal; B: 87.57 g; T: 61.34 g; Kw. tł. nasy.: 13.71 g; W: 325.52 g; W tym cukry: 28.56 g; Bł.: 38.89 g; Sól: 8.49 g;	E: 1943.11 kcal; B: 83.55 g; T: 50.20 g; Kw. tł. nasy.: 9.00 g; W: 304.38 g; W tym cukry: 54.95 g; Bł.: 34.57 g; Sól: 6.16 g;	E: 2039.11 kcal; B: 83.75 g; T: 50.00 g; Kw. tł. nasy.: 8.94 g; W: 324.78 g; W tym cukry: 56.75 g; Bł.: 26.77 g; Sól: 5.66 g;	E: 2008.14 kcal; B: 90.44 g; T: 53.61 g; Kw. tł. nasy.: 10.67 g; W: 303.57 g; W tym cukry: 62.00 g; Bł.: 30.85 g; Sól: 6.69 g;	

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2023-10-30 do dnia 2023-11-12 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH**

	KRK- NFZ Podstawowa	KRK- NFZ Cukrzyca	KRK- NFZ Kardiologiczna	KRK- NFZ Oszczędzająca	KRK- NFZ Bogatobiałkowa	
2023-11-03 piątek	Śniadanie	Kasza manna 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 25 g 1 szt Ser żółty 50 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 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT, _) Masło 83% tł. 10 g (MLE, _) Ser żółty 50 g (MLE, _) Twarożek 25 g (MLE, _) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE, _) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ, _) Masło 83% tł. 10 g (MLE, _) Dżem 25 g 1 szt Twarożek 50 g (MLE, _) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE, _) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ, _) Masło 83% tł. 10 g (MLE, _) Dżem 25 g 1 szt Twarożek 50 g (MLE, _) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE, _) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ, _) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _) Masło 83% tł. 10 g (MLE, _) Dżem 25 g 1 szt Twarożek 75 g (MLE, _) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	II ŚN		Kanapka z szynką drobiową BM (chleb pszenno-żytni 60g, margaryna 5g, szynka BM 25g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT, _)			
	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, _) Ziemniaki () 250 g Ryba smażona (Morszczuk) 90 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, _) Salatka z kapusty czerwonej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, 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	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, _) Ziemniaki () 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 60 g (RYB, _) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g (SEL, _) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, _) Ziemniaki () 250 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 60 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, _) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g (SEL, _) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, _) Ziemniaki () 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (RYB, _) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g (SEL, _) 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 (GLU PSZ, SOJ, MLE, _)			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ, _) Masło 83% tł. 10 g (MLE, _) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 50 g (JAJ, MLE, GOR, _) Serek naturalny Bieluch 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 natką pietruszki i cebulą 50 g (JAJ, MLE, GOR, _) Serek naturalny Bieluch 25 g (MLE, _) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ, _) Masło 83% tł. 10 g (MLE, _) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 25 g (SOJ, _) Pasta z białek z natką pietruszki 50 g (JAJ, MLE, _) Salata zielona 10 g		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 natką pietruszki - dieta 80 g (JAJ, MLE, _) Serek naturalny Bieluch 40 g (MLE, _) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
PN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE, _)					
	E: 2366.21 kcal; B: 94.69 g; T: 78.10 g; Kw. tł. nasy.: 21.38 g; W: 335.92 g; W tym cukry: 85.95 g; Bł.: 28.61 g; Sól: 6.65 g;	E: 2304.60 kcal; B: 97.46 g; T: 72.69 g; Kw. tł. nasy.: 22.52 g; W: 331.92 g; W tym cukry: 24.21 g; Bł.: 31.94 g; Sól: 9.76 g;	E: 2135.96 kcal; B: 87.67 g; T: 55.36 g; Kw. tł. nasy.: 11.18 g; W: 334.87 g; W tym cukry: 87.41 g; Bł.: 25.44 g; Sól: 5.80 g;	E: 2140.95 kcal; B: 85.73 g; T: 54.87 g; Kw. tł. nasy.: 11.23 g; W: 339.23 g; W tym cukry: 87.50 g; Bł.: 25.58 g; Sól: 5.86 g;	E: 2155.86 kcal; B: 104.01 g; T: 64.92 g; Kw. tł. nasy.: 14.41 g; W: 303.38 g; W tym cukry: 86.66 g; Bł.: 29.54 g; Sól: 5.79 g;	

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2023-10-30 do dnia 2023-11-12 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH**

		KRK- NFZ Podstawowa	KRK- NFZ Cukrzyca	KRK- NFZ Kardiologiczna	KRK- NFZ Oszczędzająca	KRK- NFZ Bogatobiałkowa	
2023-11-04 sobota	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOJ.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 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>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</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>) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml		Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</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>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g 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>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bigos 300g (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 250 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		Koperkowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 250 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) 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>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z soczewicy () 75 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ogórek kiszony 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>) Paszтет z soczewicy () 75 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ogórek kiszony 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>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 40 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 35 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 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>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 40 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g 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.: 14.59 g; W: 303.75 g; W tym cukry: 53.35 g; Bł.: 28.75 g; Sól: 11.09 g;	E: 2271.21 kcal; B: 99.62 g; T: 67.98 g; Kw. tł. nasy.: 13.94 g; W: 333.39 g; W tym cukry: 21.04 g; Bł.: 37.77 g; Sól: 8.75 g;	E: 2038.16 kcal; B: 92.04 g; T: 48.39 g; Kw. tł. nasy.: 10.16 g; W: 318.77 g; W tym cukry: 62.13 g; Bł.: 20.14 g; Sól: 6.74 g;		E: 1970.56 kcal; B: 101.50 g; T: 50.78 g; Kw. tł. nasy.: 11.14 g; W: 288.59 g; W tym cukry: 60.99 g; Bł.: 24.22 g; Sól: 7.79 g;	

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2023-10-30 do dnia 2023-11-12 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH**

		KRK- NFZ Podstawowa	KRK- NFZ Cukrzyca	KRK- NFZ Kardiologiczna	KRK- NFZ Oszczędzająca	KRK- NFZ Bogatobiałkowa
2023-11-05 niedziela	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.) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 75 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	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.) Połudwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 25 g (SOJ, MLE.) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 75 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 40 g (MLE.) Połudwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 35 g (SOJ, MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 80 g (MLE.) Połudwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (SOJ, MLE.) 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	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki () 250 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki () 250 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki () 250 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 130 g Szpinak gotowany z olejem* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki () 250 g Budyń z udźca kurczaka 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Szpinak gotowany z olejem* 150 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki () 250 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 130 g Szpinak gotowany z olejem* 150 g (GLU PSZ.) 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 (GLU PSZ, MLE.)			
	Kolacja	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Ser żółty 35 g (MLE.) Salami kielbasa wieprzowo-wołowa drobno rozdrobniona surowo wędzona, dojrzewająca, wędzona. 40 g (SOJ, SEL, GOR.) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Ser żółty 35 g (MLE.) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ.) 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.) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 75 g (SOJ.) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 100 g (SOJ.) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną 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.: 24.03 g; W: 298.36 g; W tym cukry: 49.73 g; Bł.: 25.91 g; Sól: 7.03 g;	E: 2286.93 kcal; B: 113.35 g; T: 74.47 g; Kw. tł. nasy.: 22.27 g; W: 305.49 g; W tym cukry: 21.85 g; Bł.: 32.38 g; Sól: 9.11 g;	E: 2209.27 kcal; B: 100.11 g; T: 57.80 g; Kw. tł. nasy.: 12.21 g; W: 330.66 g; W tym cukry: 63.65 g; Bł.: 21.66 g; Sól: 6.05 g;	E: 2066.57 kcal; B: 86.46 g; T: 43.23 g; Kw. tł. nasy.: 7.91 g; W: 341.49 g; W tym cukry: 63.06 g; Bł.: 22.15 g; Sól: 7.01 g;	E: 2104.53 kcal; B: 104.70 g; T: 58.76 g; Kw. tł. nasy.: 12.87 g; W: 299.09 g; W tym cukry: 61.67 g; Bł.: 25.74 g; Sól: 7.83 g;	

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2023-10-30 do dnia 2023-11-12 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH**

	KRK- NFZ Podstawowa	KRK- NFZ Cukrzyca	KRK- NFZ Kardiologiczna	KRK- NFZ Oszczędzająca	KRK- NFZ Bogatobiałkowa
2023-11-06 poniedziałek	Śniadanie	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.)</p> <p>Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Masło 83% tł. 10 g (MLE.)</p> <p>Serek homo. naturalny 50 g (MLE.)</p> <p>Szynka z indykami prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 25 g (SOJ.)</p> <p>Salata zielona 10 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>Serek homo. naturalny 50 g (MLE.)</p> <p>Szynka z indykami prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 25 g (SOJ.)</p> <p>Salata zielona 10 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.)</p> <p>Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.)</p> <p>Masło 83% tł. 10 g (MLE.)</p> <p>Miód (25g) 1 szt</p> <p>Szynka z indykami prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ.)</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 (MLE, GLU OW.)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.)</p> <p>Masło 83% tł. 10 g (MLE.)</p> <p>Miód (25g) 1 szt</p> <p>Szynka z indykami prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 75 g (SOJ.)</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 (GLU PSZ, MLE.)</p>		
	Obiad	<p>Grochowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL.)</p> <p>Ryż na sypko 200 g</p> <p>Mus z jabłek () z/c 100 g</p> <p>Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.)</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p>	<p>Grochowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL.)</p> <p>Ryż na sypko 200 g</p> <p>Mus z jabłek () b/c 100 g</p> <p>Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.)</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p>		<p>Solferino () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)</p> <p>Ryż na sypko 200 g</p> <p>Mus z jabłek () z/c 100 g</p> <p>Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.)</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 (GLU PSZ, SOJ, MLE.)</p>		
	Kolacja	<p>Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Masło 83% tł. 10 g (MLE.)</p> <p>Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE.)</p> <p>Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 25 g (SOJ.)</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>Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 25 g (SOJ.)</p> <p>Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE.)</p> <p>Pomidor 50 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml</p>	<p>Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.)</p> <p>Masło 83% tł. 10 g (MLE.)</p> <p>Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 25 g (SOJ.)</p> <p>Pasta z twarogu z koperkiem 50 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.)</p> <p>Masło 83% tł. 10 g (MLE.)</p> <p>Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 40 g (SOJ.)</p> <p>Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE.)</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				
	E: 2069.13 kcal; B: 72.67 g; T: 54.31 g; Kw. tł. nasy.: 12.41 g; W: 334.45 g; W tym cukry: 55.53 g; Bł.: 30.35 g; Sól: 6.33 g;	E: 2093.62 kcal; B: 82.62 g; T: 53.96 g; Kw. tł. nasy.: 15.16 g; W: 334.75 g; W tym cukry: 13.16 g; Bł.: 35.74 g; Sól: 7.56 g;	E: 1984.87 kcal; B: 65.94 g; T: 38.84 g; Kw. tł. nasy.: 8.07 g; W: 350.19 g; W tym cukry: 60.85 g; Bł.: 19.68 g; Sól: 5.06 g;		E: 1863.16 kcal; B: 66.55 g; T: 39.77 g; Kw. tł. nasy.: 8.53 g; W: 318.93 g; W tym cukry: 59.09 g; Bł.: 23.76 g; Sól: 6.33 g;

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2023-10-30 do dnia 2023-11-12 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH**

	KRK- NFZ Podstawowa	KRK- NFZ Cukrzyca	KRK- NFZ Kardiologiczna	KRK- NFZ Oszczędzająca	KRK- NFZ Bogatobiałkowa
2023-11-07 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE, _) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ, _) Masło 83% tł. 10 g (MLE, _) Połudwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogenizowana w osłonce niejadalnej 25 g (SOJ, MLE, _) Twarożek 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, _) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ, _) Twarożek 50 g (MLE, _) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE, _) Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ, _) Masło 83% tł. 10 g (MLE, _) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ, _) Twarożek 50 g (MLE, _) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE, _) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ, _) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _) Masło 83% tł. 10 g (MLE, _) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ, _) Twarożek 50 g (MLE, _) Sałata zielona 10 g 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 (GLU PSZ, JAJ, MLE, _)		
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR, _) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ, _) Pieczeń rzymska wieprzowa 60 g (GLU PSZ, JAJ, _) Sos ziołowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL, _) Surówka z rzepy białej i jabłka () 150 g (MLE, _) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, _) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ, _) Pieczeń rzymska wieprzowa 60 g (GLU PSZ, JAJ, _) Sos ziołowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL, _) Surówka z rzepy białej i jabłka () 150 g (MLE, _) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, _) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ, _) Pieczeń rzymska wieprzowa 60 g (GLU PSZ, JAJ, _) Sos ziołowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL, _) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, _) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ, _) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (GLU PSZ, JAJ, _) Sos ziołowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL, _) 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 (GLU PSZ, SOJ, MLE, _)		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ, _) Masło 83% tł. 10 g (MLE, _) Paprykarz szczeciński 75 g (RYB, 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, _) Paprykarz szczeciński 75 g (RYB, SOJ, _) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ, _) Masło 83% tł. 10 g (MLE, _) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 75 g (RYB, SEL, _) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT, _) Masło 83% tł. 10 g (MLE, _) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ, _) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 75 g (RYB, SEL, _) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
		PN	Rogal maślany 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE, _)	Podplomyki b/c 50 g (GLU PSZ, MLE, _)	
	E: 2184.35 kcal; B: 80.25 g; T: 63.42 g; Kw. tł. nasy.: 13.16 g; W: 335.99 g; W tym cukry: 52.74 g; Bł.: 28.50 g; Sól: 7.94 g;	E: 2232.37 kcal; B: 86.74 g; T: 62.90 g; Kw. tł. nasy.: 15.01 g; W: 344.88 g; W tym cukry: 15.88 g; Bł.: 34.36 g; Sól: 9.13 g;	E: 2181.81 kcal; B: 88.41 g; T: 49.92 g; Kw. tł. nasy.: 8.96 g; W: 357.25 g; W tym cukry: 62.18 g; Bł.: 26.67 g; Sól: 5.22 g;	E: 2240.00 kcal; B: 106.11 g; T: 61.34 g; Kw. tł. nasy.: 12.89 g; W: 330.42 g; W tym cukry: 60.19 g; Bł.: 31.29 g; Sól: 6.59 g;	

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2023-10-30 do dnia 2023-11-12 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH**

	KRK- NFZ Podstawowa	KRK- NFZ Cukrzyca	KRK- NFZ Kardiologiczna	KRK- NFZ Oszczędzająca	KRK- NFZ Bogatobiałkowa	
2023-11-08 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (<u>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 homogenizowany o smaku waniliowym 50 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g 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>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Ryż 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>) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 50 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Ryż 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>) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 50 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (<u>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>) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 80 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 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 (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>)			
Obiad	Grysikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki () 250 g Kotlet drobiowy panierowany z udźca 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Salatka szwedzka () 150 g (<u>GOR</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki () 250 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Sos bazyliowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Salatka szwedzka () 150 g (<u>GOR</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki () 250 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Sos bazyliowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Dynia duszona z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki () 250 g Klopsik drobiowy 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos bazyliowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Dynia duszona z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki () 250 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 230 g Sos bazyliowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, 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, 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>) Paszтет z blachy- drobiowo wieprzowy 75 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR</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>) Polędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 75 g (<u>SOJ, MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Papryka świeża 50 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Polędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 75 g (<u>SOJ, MLE</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>) Polędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 100 g (<u>SOJ, MLE</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	
PN	Banan 1szt. 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Banan 1szt. 1 szt		
	E: 2394.25 kcal; B: 80.13 g; T: 71.85 g; Kw. tł. nasy.: 15.24 g; W: 370.56 g; W tym cukry: 110.06 g; Bł.: 30.04 g; Sól: 9.66 g;	E: 2156.61 kcal; B: 103.74 g; T: 57.86 g; Kw. tł. nasy.: 14.14 g; W: 320.75 g; W tym cukry: 37.44 g; Bł.: 32.90 g; Sól: 12.69 g;	E: 2204.90 kcal; B: 98.88 g; T: 56.80 g; Kw. tł. nasy.: 13.56 g; W: 331.76 g; W tym cukry: 75.15 g; Bł.: 21.71 g; Sól: 7.54 g;	E: 2219.04 kcal; B: 79.14 g; T: 44.62 g; Kw. tł. nasy.: 9.29 g; W: 384.35 g; W tym cukry: 113.64 g; Bł.: 25.37 g; Sól: 6.62 g;	E: 2549.40 kcal; B: 131.18 g; T: 75.12 g; Kw. tł. nasy.: 19.94 g; W: 347.50 g; W tym cukry: 115.65 g; Bł.: 29.19 g; Sól: 8.95 g;	

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2023-10-30 do dnia 2023-11-12 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH**

	KRK- NFZ Podstawowa	KRK- NFZ Cukrzyca	KRK- NFZ Kardiologiczna	KRK- NFZ Oszczędzająca	KRK- NFZ Bogatobiałkowa	
2023-11-09 czwartek	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> , Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ</u> , Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 25 g (<u>MLE</u> , Sałata zielona 10 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> , Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ</u> , Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 25 g (<u>MLE</u> , Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/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> , Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ</u> , Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 25 g (<u>MLE</u> , 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> , Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ</u> , Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 25 g (<u>MLE</u> , Sałata 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> , Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ</u> , Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE</u> , Sałata 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, twaróg 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u> ,)			
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> , Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatki 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u> , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> , Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u> , Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g (<u>SEL</u> , Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> , Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u> , Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u> , Brokuł gotowany* 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 (<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> , Paszтет z ciecierzycy () 75 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> , Pomidor 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> , Paszтет z ciecierzycy () 75 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> , Pomidor 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> , Twarożek 50 g (<u>MLE</u> , Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 25 g (<u>SOJ</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> , Twarożek 80 g (<u>MLE</u> , Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ</u> , Pomidor 50 g 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.: 12.33 g; W: 314.07 g; W tym cukry: 56.50 g; Bł.: 30.74 g; Sól: 6.69 g;	E: 2344.09 kcal; B: 88.27 g; T: 72.90 g; Kw. tł. nasy.: 13.80 g; W: 347.12 g; W tym cukry: 24.80 g; Bł.: 41.49 g; Sól: 8.52 g;	E: 2094.50 kcal; B: 86.05 g; T: 52.75 g; Kw. tł. nasy.: 9.24 g; W: 327.83 g; W tym cukry: 59.93 g; Bł.: 21.96 g; Sól: 5.92 g;	E: 2117.69 kcal; B: 98.70 g; T: 55.63 g; Kw. tł. nasy.: 9.99 g; W: 315.25 g; W tym cukry: 59.90 g; Bł.: 24.00 g; Sól: 6.72 g;		

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2023-10-30 do dnia 2023-11-12 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH**

		KRK- NFZ Podstawowa	KRK- NFZ Cukrzyca	KRK- NFZ Kardiologiczna	KRK- NFZ Oszczędzająca	KRK- NFZ Bogatobiałkowa
2023-11-10 piątek	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, _) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT, _) Masło 83% tł. 10 g (MLE, _) Serek homo. naturalny 40 g (MLE, _) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 35 g (SOJ, _) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/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 40 g (MLE, _) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 35 g (SOJ, _) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, _) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ, _) Masło 83% tł. 10 g (MLE, _) Dżem 35 g Serek homo. naturalny 40 g (MLE, _) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, _) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ, _) Masło 83% tł. 10 g (MLE, _) Dżem 35 g Serek homo. naturalny 40 g (MLE, _) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, _) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLUPSZ, GLU ŻYT, _) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ, _) Masło 83% tł. 10 g (MLE, _) Dżem 80 g Serek homo. naturalny 40 g (MLE, _) Jabłko 1 szt 1 szt 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 (GLU PSZ, SOJ, MLE, _)			
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL, _) Ziemniaki () 250 g Ryba smażona (Morszczuk) 90 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, _) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL, _) Ziemniaki () 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 60 g (RYB, _) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL, _) Ziemniaki () 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 60 g (RYB, _) Warzywa po grecku () 150 g (GLU PSZ, SEL, _) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL, _) Ziemniaki () 250 g Pulpet rybny (Morszczuk) 60 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, _) Warzywa po grecku () 150 g (GLU PSZ, SEL, _) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL, _) Ziemniaki () 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (RYB, _) Warzywa po grecku () 150 g (GLU PSZ, SEL, _) 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 (GLU PSZ, MLE, _)			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, 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, _) Pasta z twarogu z natką pietruszki 40 g (MLE, _) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml 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, _) Pasta z twarogu z natką pietruszki 40 g (MLE, _) Ogórek kiszony 50 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ, _) Masło 83% tł. 10 g (MLE, _) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonie niejadalnej 35 g (SOJ, _) Pasta z białek z koperkiem 50 g (JAJ, MLE, _) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ, _) Masło 83% tł. 10 g (MLE, _) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonie niejadalnej 35 g (SOJ, _) Pasta z białek z koperkiem 50 g (JAJ, MLE, _) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLUPSZ, GLU ŻYT, _) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ, _) Masło 83% tł. 10 g (MLE, _) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (JAJ, MLE, _) Pasta z twarogu z natką pietruszki 40 g (MLE, _) Sałata zielona 10 g
PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt					
	E: 2233.96 kcal; B: 84.91 g; T: 63.28 g; Kw. tł. nasy.: 9.20 g; W: 342.23 g; W tym cukry: 78.22 g; Bł.: 30.92 g; Sól: 7.16 g;	E: 1989.78 kcal; B: 86.05 g; T: 57.54 g; Kw. tł. nasy.: 11.43 g; W: 295.39 g; W tym cukry: 15.77 g; Bł.: 33.28 g; Sól: 9.55 g;	E: 2113.31 kcal; B: 82.55 g; T: 46.54 g; Kw. tł. nasy.: 7.62 g; W: 351.36 g; W tym cukry: 83.31 g; Bł.: 26.36 g; Sól: 5.36 g;	E: 2139.00 kcal; B: 81.29 g; T: 46.17 g; Kw. tł. nasy.: 7.69 g; W: 360.06 g; W tym cukry: 83.49 g; Bł.: 26.63 g; Sól: 5.50 g;	E: 2135.94 kcal; B: 94.98 g; T: 51.79 g; Kw. tł. nasy.: 9.29 g; W: 334.48 g; W tym cukry: 99.75 g; Bł.: 30.83 g; Sól: 5.20 g;	

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2023-10-30 do dnia 2023-11-12 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH**

		KRK- NFZ Podstawowa	KRK- NFZ Cukrzyca	KRK- NFZ Kardiologiczna	KRK- NFZ Oszczędzająca	KRK- NFZ Bogatobiałkowa
2023-11-11 sobota	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Płatki 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.) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z osłonce niejadalnej 25 g (SOJ.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml 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 dodatkiem surowców wieprzowych z osłonce niejadalnej 25 g (SOJ.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Pomidor 50 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 25 g (SOJ.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml		Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) 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 dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Pomidor 50 g 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 (GLU PSZ, MLE.)			
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Gulasz z żołądków drobiowych() 150 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g (JAJ, GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g (JAJ, GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g 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 (GLU PSZ, MLE.)			
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 75 g (SOJ.) Sałatka z ryżu i brokułów 80 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 75 g (SOJ.) Sałatka z ryżu i brokułów 80 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 75 g (SOJ.) Pomidor 50 g		Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 40 g (SOJ.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Sałata zielona 10 g 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.: 10.21 g; W: 306.43 g; W tym cukry: 57.17 g; Bł.: 29.16 g; Sól: 9.08 g;	E: 2213.48 kcal; B: 92.21 g; T: 71.87 g; Kw. tł. nasy.: 17.43 g; W: 317.64 g; W tym cukry: 29.07 g; Bł.: 34.41 g; Sól: 10.41 g;	E: 2036.52 kcal; B: 83.34 g; T: 49.38 g; Kw. tł. nasy.: 8.83 g; W: 327.53 g; W tym cukry: 63.49 g; Bł.: 24.51 g; Sól: 7.50 g;	E: 1860.39 kcal; B: 85.86 g; T: 47.25 g; Kw. tł. nasy.: 8.14 g; W: 286.24 g; W tym cukry: 56.55 g; Bł.: 26.73 g; Sól: 7.19 g;	

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2023-10-30 do dnia 2023-11-12 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH**

		KRK- NFZ Podstawowa	KRK- NFZ Cukrzyca	KRK- NFZ Kardiologiczna	KRK- NFZ Oszczędzająca	KRK- NFZ Bogatobiałkowa	
2023-11-12 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, 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>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Dżem 35 g Pomidor 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>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 35 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	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>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 40 g (<u>MLE.</u>) Dżem 35 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml		Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, 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.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Pomidor 50 g 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>) Ziemniaki () 250 g Kotlet schabowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 250 g Schab gotowany 60 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 250 g Schab gotowany 60 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 250 g Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 250 g Schab gotowany 120 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 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 (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)				
	Kolacja	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>) Kielbasa Krakowska drobiowa grubo rozdrobniona, wędzona parzona 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 10 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>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) 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>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOJ.</u>) Serek naturalny Bieluch 50 g (<u>MLE.</u>) 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>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt					
		E: 2199.65 kcal; B: 85.64 g; T: 68.02 g; Kw. tł. nasy.: 16.78 g; W: 324.47 g; W tym cukry: 71.64 g; Bł.: 26.57 g; Sól: 6.61 g;	E: 2163.84 kcal; B: 94.11 g; T: 62.17 g; Kw. tł. nasy.: 19.18 g; W: 323.04 g; W tym cukry: 29.90 g; Bł.: 33.16 g; Sól: 9.18 g;	E: 1941.61 kcal; B: 83.74 g; T: 40.83 g; Kw. tł. nasy.: 8.82 g; W: 315.38 g; W tym cukry: 63.00 g; Bł.: 15.24 g; Sól: 4.53 g;	E: 1968.21 kcal; B: 81.50 g; T: 43.09 g; Kw. tł. nasy.: 8.76 g; W: 320.20 g; W tym cukry: 65.29 g; Bł.: 17.33 g; Sól: 4.67 g;	E: 1953.52 kcal; B: 108.89 g; T: 44.27 g; Kw. tł. nasy.: 9.35 g; W: 287.24 g; W tym cukry: 66.45 g; Bł.: 19.44 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,
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,