

<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 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 35 g (<u>SOJ.</u>) Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE.</u>) 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 (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 35 g (<u>SOJ.</u>) Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 50 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 35 g (<u>SOJ.</u>) Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 35 g (<u>SOJ.</u>) Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	II śN		Kanapka z szynką i salata (chleb pszenno-żytni 60g, masło 5g, salata 5g, szynka 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)			
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek () b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Twaróg półtłusty 120 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD		Kanapka z szynką i salata (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, salata 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 25 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 25 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopotcka 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	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopotcka 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>) Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) 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.: 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 (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) 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>) Salata 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>GLU PSZ, 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>) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) 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>) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 40 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 35 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	II śN		Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)			
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Bitka z szynki wieprzowej 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos meksykański 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ćwikła 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 JĘCZ.</u>) Bitka z szynki wieprzowej 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ćwikła 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 JĘCZ.</u>) Bitka z szynki wieprzowej 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Salatka 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 JĘCZ.</u>) Bitka z szynki wieprzowej 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD		Kanapka z twarogiem i salata (chleb pszenno-żył 60g, masło 5g, salata 5g, twaróżek 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.</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>) 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>GLU PSZ, 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>GLU PSZ, 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.: 22.39 g; W: 334.48 g; W tym cukry: 65.09 g; Bł.: 27.82 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: 2014.34 kcal; B: 81.28 g; T: 52.56 g; Kw. tł. nasy.: 20.20 g; W: 318.50 g; W tym cukry: 57.78 g; Bł.: 28.35 g; Sól: 7.42 g;	E: 2110.34 kcal; B: 81.48 g; T: 52.36 g; Kw. tł. nasy.: 20.14 g; W: 338.90 g; W tym cukry: 59.58 g; Bł.: 20.55 g; Sól: 6.92 g;	E: 2194.90 kcal; B: 105.01 g; T: 64.27 g; Kw. tł. nasy.: 23.35 g; W: 311.46 g; W tym cukry: 58.82 g; Bł.: 24.74 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 Kasza kukurydziana 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>) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOJ.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOJ.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOJ.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOJ.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	II SN		Kanapka z serem żółtym i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, ser żółty 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)			
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Pulpet drobiowy 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka z marchwi i chrzanu () 150 g (<u>MLE, S02.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Pulpet drobiowy 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka z marchwi i chrzanu b/c () 150 g (<u>MLE, S02.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Pulpet drobiowy 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Pulpet drobiowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
	PD		Kanapka z twarogiem i salata (chleb pszenno-żytni 60g, masło 5g, salata 5g, twarogiem 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz szczeciński 75 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Ogórek kiszony 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>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny (). 75 g (<u>RYB.</u>) Ogórek kiszony 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>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny (). 75 g (<u>RYB.</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>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny (). 75 g (<u>RYB.</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>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny (). 75 g (<u>RYB.</u>) Pomidor 50 g 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 (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	
		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	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</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>) Ser topiony 50 g (<u>MLE.</u>) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 25 g (<u>SOJ.</u>) Papryka świeża 50 g	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.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 25 g (<u>SOJ.</u>) Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 25 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</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 50 g (<u>MLE.</u>) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 25 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</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 homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	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	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Fasolka po bretońsku 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Kasztotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasztotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) 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 (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)			
	Kolacja	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>) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Sałatka jarzynowa () 80 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Sałatka jarzynowa () 80 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Sałatka jarzynowa - dieta () 80 g (<u>MLE, SEL.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Sałatka jarzynowa - dieta () 80 g (<u>MLE, SEL.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Sałatka jarzynowa - dieta () 80 g (<u>MLE, SEL.</u>)
	PN	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>) 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>) Dżem 25 g 1 szt Ser żółty 50 g (<u>MLE, </u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ, </u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE, </u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE, </u>) Twarożek 25 g (<u>MLE, </u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/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>) Dżem 25 g 1 szt Twarożek 50 g (<u>MLE, </u>) Jabłko 1 szt 1 szt 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>) Dżem 25 g 1 szt Twarożek 50 g (<u>MLE, </u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, </u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ, </u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE, </u>) Dżem 25 g 1 szt Twarożek 75 g (<u>MLE, </u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	II ŚN		Kanapka z szynką drobiową BM (chleb pszenno-żyt 60g, margaryna 5g, szynka BM 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT, </u>)			
	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, </u>) Ziemniaki () 250 g Ryba smażona (Morszczuk) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, </u>) Salatka z kapusty czerwonej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, </u>) Ziemniaki () 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 60 g (<u>RYB, </u>) Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, </u>) Ziemniaki () 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 60 g (<u>RYB, </u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g (<u>SEL, </u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, </u>) Ziemniaki () 250 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, </u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g (<u>SEL, </u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, </u>) Ziemniaki () 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (<u>RYB, </u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g (<u>SEL, </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>) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 50 g (<u>JAJ, MLE, GOR, </u>) Serek naturalny Bieluch 25 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>) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 50 g (<u>JAJ, MLE, GOR, </u>) Serek naturalny Bieluch 25 g (<u>MLE, </u>) 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 (<u>GLU PSZ, </u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE, </u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 25 g (<u>SOJ, </u>) Pasta z białek z natką pietruszki 50 g (<u>JAJ, MLE, </u>) Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ, </u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE, </u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, MLE, </u>) Serek naturalny Bieluch 40 g (<u>MLE, </u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE, </u>)				
		E: 2339.21 kcal; B: 91.59 g; T: 78.60 g; Kw. tł. nasy.: 33.19 g; W: 331.32 g; W tym cukry: 84.49 g; Bł.: 28.61 g; Sól: 6.51 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: 2108.96 kcal; B: 84.57 g; T: 55.86 g; Kw. tł. nasy.: 22.99 g; W: 330.27 g; W tym cukry: 85.95 g; Bł.: 25.44 g; Sól: 5.66 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: 2128.86 kcal; B: 100.91 g; T: 65.42 g; Kw. tł. nasy.: 26.22 g; W: 298.78 g; W tym cukry: 85.20 g; Bł.: 29.54 g; Sól: 5.65 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>) 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>) Połudwica Sopocka 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>) Połudwica Sopocka 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>) Połudwica Sopocka 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>) Połudwica Sopocka 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 twarogiem i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twarówek 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 300 g (<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 twarogiem i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twarówek 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 120 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.: 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;		

		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>) 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>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 75 g (<u>MLE.</u>) Salata 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>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 25 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 75 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt 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>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 40 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 35 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 80 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (<u>SOJ, MLE.</u>) 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	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) 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 (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) 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 (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki () 250 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 130 g Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki () 250 g Budyń z udźca kurczaka 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki () 250 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 130 g Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD		Kanapka z twarożkiem i salata (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twarożek 25g, salata 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>) Ser żółty 35 g (<u>MLE.</u>) Salami kielbasa wieprzowo-wolowa drobno rozdrobniona surowo wędzona, dojrzewająca, wędzona. 40 g (<u>SOJ, SEL, GOR.</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>) Ser żółty 35 g (<u>MLE.</u>) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>) 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>) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 75 g (<u>SOJ.</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 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 100 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: 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;

		KRK- NFZ Podstawowa	KRK- NFZ Cukrzyca	KRK- NFZ Kardiologiczna	KRK- NFZ Oszczędzająca	KRK- NFZ Bogatobiałkowa
2023-12-04 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</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>) Paszтетowa* wędlina podrobowa drobiowo-wieprzowa parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 25 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 25 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml		Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</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>) Miód (25g) 1 szt Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 75 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	II ŚN		Kanapka z serem żółtym i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, ser żółty 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)			
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () b/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		Solferino () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) 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 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>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 25 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 25 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>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>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 25 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>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>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 40 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	
PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt					
	E: 2069.13 kcal; B: 72.67 g; T: 54.31 g; Kw. tł. nasy.: 23.81 g; W: 334.45 g; W tym cukry: 55.67 g; Bł.: 30.35 g; Sól: 6.33 g;	E: 2093.62 kcal; B: 82.62 g; T: 53.96 g; Kw. tł. nasy.: 26.56 g; W: 334.75 g; W tym cukry: 13.30 g; Bł.: 35.74 g; Sól: 7.56 g;	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;	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;		

<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 (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Południczanka z warzywami, dr.-wp., homogenizowana w osłonce niejadalnej 25 g (<u>SOJ. MLE.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Południca Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Makaron 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>) Południca Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Południca Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	
	II ŚN		Kanapka z jajkiem i salata (chleb razowy 60g, masło 5g, jajko 25g, salata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>)			
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 400 ml (<u>GLU PSZ. SEL. GOR.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 60 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka () 150 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 60 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka () 150 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 60 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
	PD		Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u>)			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz szczeciński 75 g (<u>RYB. SOJ.</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>) Paprykarz szczeciński 75 g (<u>RYB. SOJ.</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>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami. () 75 g (<u>RYB. SEL.</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 30 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami. () 75 g (<u>RYB. SEL.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	
	PN	Rogal maślany 50g 1 szt (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>)	Podplomyki b/c 50 g (<u>GLU PSZ. MLE.</u>)			Rogal maślany 50g 1 szt (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>)
		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 (<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 homo o smaku wanilinowym 50 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25g 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 25g 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 homo o smaku wanilinowym 50 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25g 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 homo o smaku wanilinowym 50 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25g 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 homo o smaku wanilinowym 80 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50g 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>) Pasztecik 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 Sopotcka 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 Sopotcka 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 Sopotcka 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: 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;

		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>) 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>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem 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>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem 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 dodatkiem 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 Sałata zielona 10 g	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 dodatkiem 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>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem 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 łopatk 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>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 b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg 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>) Twaróg 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.: 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 Cateringowa z/c 250 ml Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 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 b/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 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 b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 35 g Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 35 g Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 80 g Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	II SN		Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)			
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 250 g Ryba smażona (Morszczuk) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 60 g (<u>RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 60 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 250 g Pulpet rybny (Morszczuk) 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Warzywa po grecku () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD		Kanapka z twarożkiem i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, twarożek 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 50 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 40 g (<u>MLE.</u>) 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 (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 50 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 40 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 50 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 35 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z białek z koperkiem 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) 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 (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 35 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z białek z koperkiem 50 g (<u>JAJ, MLE.</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>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 40 g (<u>MLE.</u>) 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.: 20.60 g; W: 342.23 g; W tym cukry: 78.36 g; Bł.: 30.92 g; Sól: 7.16 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: 2113.31 kcal; B: 82.55 g; T: 46.54 g; Kw. tł. nasy.: 19.02 g; W: 351.36 g; W tym cukry: 83.45 g; Bł.: 26.36 g; Sól: 5.36 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: 2135.94 kcal; B: 94.98 g; T: 51.79 g; Kw. tł. nasy.: 20.69 g; W: 334.48 g; W tym cukry: 99.89 g; Bł.: 30.83 g; Sól: 5.20 g;

		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 Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 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 mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 25 g (<u>SOJ.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 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	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 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	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 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
	II śN		Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)			
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Gulasz z żołądków drobiowych() 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Salatka 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 (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)			
	Kolacja	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>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 75 g (<u>SOJ.</u>) Salatka z ryżu i brokułów 80 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 75 g (<u>SOJ.</u>) Salatka z ryżu i brokułów 80 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 75 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g	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>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt				
		E: 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;	

		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>) 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>) 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>GLU PSZ, 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>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>) 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>GLU PSZ, 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>GLU PSZ, 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>GLU PSZ, 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: 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,
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 JĘCZ - 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,