

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-11 do dnia 2023-12-24 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH**

		KRK- NFZ Podstawowa	KRK- NFZ Cukrzyca	KRK- NFZ Kardiologiczna	KRK- NFZ Oszczędzająca	KRK- NFZ Bogatobiałkowa
2023-12-11 poniedziałek	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Serek homo. naturalny 35 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Serek homo. naturalny 35 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Serek homo. naturalny 35 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Serek homo. naturalny 35 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	II ŚN		Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, twaróg 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )			
	Obiad	Brokułowa z ryżem () 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki () 250 g Gulasz warzywny z ciecierzycą () 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z marchwi z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki () 250 g Gulasz warzywny z ciecierzycą () 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z marchwi z olejem () b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki () 250 g Pulpet drobiowy 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos koperkowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Brokułowa z ryżem () 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki () 250 g Jajko gotowane kl M 3 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sos koperkowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD		Kanapka z jajkiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLUPSZ, JAJ, MLE.</b> )			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szprot w sosie pomidorowym 30 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 50 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Twaróg półtłusty 25 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 50 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Twaróg półtłusty 25 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 50 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Twaróg półtłusty 25 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 50 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt				
	E: 1892.56 kcal; B: 68.14 g; T: 45.75 g; Kw. tł. nasy.: 18.95 g; W: 318.00 g; W tym cukry: 66.43 g; Bł.: 33.79 g; Sól: 7.58 g;	E: 1979.59 kcal; B: 75.52 g; T: 53.50 g; Kw. tł. nasy.: 21.66 g; W: 318.27 g; W tym cukry: 27.45 g; Bł.: 40.01 g; Sól: 8.71 g;	E: 1816.04 kcal; B: 78.50 g; T: 43.82 g; Kw. tł. nasy.: 17.42 g; W: 293.90 g; W tym cukry: 58.92 g; Bł.: 33.59 g; Sól: 7.08 g;	E: 1912.04 kcal; B: 78.70 g; T: 43.62 g; Kw. tł. nasy.: 17.36 g; W: 314.30 g; W tym cukry: 60.72 g; Bł.: 25.79 g; Sól: 6.58 g;	E: 1889.25 kcal; B: 86.66 g; T: 54.59 g; Kw. tł. nasy.: 22.14 g; W: 277.54 g; W tym cukry: 59.33 g; Bł.: 29.70 g; Sól: 7.47 g;	

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-11 do dnia 2023-12-24 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH**

	KRK- NFZ Podstawowa	KRK- NFZ Cukrzyca	KRK- NFZ Kardiologiczna	KRK- NFZ Oszczędzająca	KRK- NFZ Bogatobiałkowa	
2023-12-12 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasztet z blachy- drobiowo wieprzowy 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR</u> ) Twaróg półtłusty 25 g ( <u>MLE</u> ) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> ) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 25 g ( <u>SOJ</u> ) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> ) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 25 g ( <u>SOJ</u> ) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> ) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 25 g ( <u>SOJ</u> ) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> ) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <u>SOJ</u> ) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
		II ŚN	Kanapka z twaróżkiem i salata (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twarózek 25g, salata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )			
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 60 g Sos pietruszkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 60 g Sos pietruszkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 60 g Sos pietruszkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Dyńia duszona z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 120 g Sos pietruszkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Dyńia duszona z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
		PD	Kanapka z szynką i pomidorem ( chleb razowy 60g, masło 5g, pomidor 15g, szynka 25g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT</u> )			
	Kolejacja	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> ) Galaretk drobiowa z udźca kurczaka (). 100 g ( <u>SEL</u> ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Galaretk drobiowa z udźca kurczaka (). 100 g ( <u>SEL</u> ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Galaretk drobiowa z udźca kurczaka (). 100 g ( <u>SEL</u> ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Galaretk drobiowa z udźca kurczaka (). 100 g ( <u>SEL</u> ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Galaretk drobiowa z udźca kurczaka (). 120 g ( <u>SEL</u> ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
		PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			
	E: 2011.83 kcal; B: 87.16 g; T: 57.11 g; Kw. tł. nasy.: 23.39 g; W: 296.28 g; W tym cukry: 48.66 g; Bł.: 25.55 g; Sól: 6.99 g;	E: 2037.50 kcal; B: 92.69 g; T: 50.40 g; Kw. tł. nasy.: 22.58 g; W: 315.17 g; W tym cukry: 22.36 g; Bł.: 30.62 g; Sól: 8.31 g;	E: 1949.18 kcal; B: 89.95 g; T: 45.87 g; Kw. tł. nasy.: 20.24 g; W: 302.27 g; W tym cukry: 57.58 g; Bł.: 28.76 g; Sól: 5.08 g;	E: 2045.18 kcal; B: 90.15 g; T: 45.67 g; Kw. tł. nasy.: 20.18 g; W: 322.67 g; W tym cukry: 59.38 g; Bł.: 20.96 g; Sól: 4.58 g;	E: 2021.02 kcal; B: 107.57 g; T: 50.42 g; Kw. tł. nasy.: 22.27 g; W: 290.50 g; W tym cukry: 57.53 g; Bł.: 25.24 g; Sól: 5.76 g;	

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-11 do dnia 2023-12-24 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH**

	KRK- NFZ Podstawowa	KRK- NFZ Cukrzyca	KRK- NFZ Kardiologiczna	KRK- NFZ Oszczędzająca	KRK- NFZ Bogatobiałkowa	
2023-12-13 środa	<b>Śniadanie</b>	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 25 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE.</b> ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 25 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE.</b> ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 25 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE.</b> ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	
	<b>II ŚN</b>	Kanapka z szynką i pomidorem ( chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )				
	<b>Obiad</b>	Grysikowa () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki () 250 g Kotlet mielony drobiowy 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Buraczki gotowane drobno tarte () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki () 250 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki () 250 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki () 250 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
	<b>PD</b>	Kanapka z jajkiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )				
	<b>Kolacja</b>	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Paszтет z soczewicy () 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Paszтет z soczewicy () 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Twarożek 25 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Twarożek 25 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Twarożek 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	<b>PN</b>	Banan 1szt. 1 szt	Pieczewo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt		Banan 1szt. 1 szt	
	E: 2458.29 kcal; B: 87.54 g; T: 69.18 g; Kw. tł. nasy.: 29.01 g; W: 389.03 g; W tym cukry: 113.64 g; Bł.: 35.41 g; Sól: 7.55 g;	E: 2500.08 kcal; B: 101.73 g; T: 81.10 g; Kw. tł. nasy.: 34.33 g; W: 354.93 g; W tym cukry: 40.44 g; Bł.: 48.47 g; Sól: 9.36 g;	E: 2085.56 kcal; B: 92.19 g; T: 54.03 g; Kw. tł. nasy.: 21.04 g; W: 317.54 g; W tym cukry: 67.93 g; Bł.: 41.68 g; Sól: 6.62 g;	E: 2135.28 kcal; B: 82.39 g; T: 37.03 g; Kw. tł. nasy.: 18.22 g; W: 381.42 g; W tym cukry: 114.51 g; Bł.: 26.48 g; Sól: 6.13 g;	E: 2129.48 kcal; B: 98.54 g; T: 42.16 g; Kw. tł. nasy.: 20.19 g; W: 354.08 g; W tym cukry: 113.35 g; Bł.: 30.73 g; Sól: 7.27 g;	

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-11 do dnia 2023-12-24 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH**

		KRK- NFZ Podstawowa	KRK- NFZ Cukrzyca	KRK- NFZ Kardiologiczna	KRK- NFZ Oszczędzająca	KRK- NFZ Bogatobiałkowa	
2023-12-14 czwartek	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> ) 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> ) 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> ) 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> ) 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> ) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g ( <u>MLE, _</u> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 25 g ( <u>SOJ, _</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE, _</u> ) 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 50 g ( <u>MLE, _</u> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 25 g ( <u>SOJ, _</u> ) Sałata zielona 10 g 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 50 g ( <u>MLE, _</u> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <u>SOJ, _</u> ) Sałata zielona 10 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	Barszcz biały z ziemniakami ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT, _</u> ) Ryż na sypko 200 g Leczo z cukini z kielbasą 300 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, _</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT, _</u> ) Risotto z mięsem wieprz i warzywami() 350 g ( <u>SEL, _</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, _</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		Ziemniaczana ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u> ) Risotto z mięsem wieprz i warzywami() 350 g ( <u>SEL, _</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, _</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		
	PD		Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, twaróg 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE, _</u> )				
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ, _</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE, _</u> ) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ, _</u> ) Serek homo. naturalny 25 g ( <u>MLE, _</u> ) Sałatka jarzynowa ( ) 80 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR, _</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ, _</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE, _</u> ) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ, _</u> ) Serek homo. naturalny 25 g ( <u>MLE, _</u> ) Sałatka jarzynowa - dieta ( ) 80 g ( <u>MLE, SEL, _</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> ) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ, _</u> ) Serek homo. naturalny 25 g ( <u>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> ) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ, _</u> ) Serek homo. naturalny 25 g ( <u>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>GLUPSZ, GLU ŻYT, _</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ, _</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE, _</u> ) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ, _</u> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ, _</u> ) Sałatka jarzynowa - dieta ( ) 80 g ( <u>MLE, SEL, _</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	
PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt						
	E: 2150.58 kcal; B: 70.72 g; T: 70.53 g; Kw. tł. nasy.: 24.89 g; W: 318.33 g; W tym cukry: 46.86 g; Bł.: 26.06 g; Sól: 7.91 g;	E: 2128.29 kcal; B: 88.69 g; T: 61.37 g; Kw. tł. nasy.: 25.44 g; W: 320.19 g; W tym cukry: 19.09 g; Bł.: 35.26 g; Sól: 8.32 g;	E: 2001.44 kcal; B: 85.97 g; T: 49.55 g; Kw. tł. nasy.: 20.63 g; W: 316.31 g; W tym cukry: 55.04 g; Bł.: 30.65 g; Sól: 5.99 g;	E: 2097.44 kcal; B: 86.17 g; T: 49.35 g; Kw. tł. nasy.: 20.57 g; W: 336.71 g; W tym cukry: 56.84 g; Bł.: 22.85 g; Sól: 5.49 g;	E: 2066.60 kcal; B: 92.52 g; T: 58.37 g; Kw. tł. nasy.: 23.51 g; W: 304.11 g; W tym cukry: 54.74 g; Bł.: 26.93 g; Sól: 6.74 g;		

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-11 do dnia 2023-12-24 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH**

	KRK- NFZ Podstawowa	KRK- NFZ Cukrzyca	KRK- NFZ Kardiologiczna	KRK- NFZ Oszczędzająca	KRK- NFZ Bogatobiałkowa	
2023-12-15 piątek	<b>Śniadanie</b>	Platki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, _</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT, _</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ, _</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE, _</b> ) Dżem 25 g 1 szt Ser żółty 50 g ( <b>MLE, _</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ, _</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT, _</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE, _</b> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE, _</b> ) Ser żółty 25 g ( <b>MLE, _</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, _</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ, _</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE, _</b> ) Dżem 25 g 1 szt Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE, _</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, _</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ, _</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE, _</b> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE, _</b> ) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, _</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ, _</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE, _</b> ) Serek homo. naturalny 75 g ( <b>MLE, _</b> ) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	<b>II ŚN</b>		Kanapka z szynką i pomidorem ( chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, _</b> )			
	<b>Obiad</b>	Dyniowa z makaronem () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, _</b> ) Ziemniaki () 250 g Ryba smażona (Morszczuk) 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB, _</b> ) Salatka z kapusty czerwonej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, _</b> ) Ziemniaki () 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 60 g ( <b>RYB, _</b> ) Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, _</b> ) Ziemniaki () 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 60 g ( <b>RYB, _</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 150 g ( <b>GLU PSZ, _</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, _</b> ) Ziemniaki () 250 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB, _</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 150 g ( <b>GLU PSZ, _</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, _</b> ) Ziemniaki () 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g ( <b>RYB, _</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 150 g ( <b>GLU PSZ, _</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	<b>PD</b>		Kanapka z jajkiem i sałata (chleb razowy 60g, masło 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, _</b> )			
	<b>Kolacja</b>	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ, _</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE, _</b> ) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 50 g ( <b>JAJ, GOR, _</b> ) Twaróg półtłusty 25 g ( <b>MLE, _</b> ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ, _</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE, _</b> ) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 50 g ( <b>JAJ, GOR, _</b> ) Twaróg półtłusty 25 g ( <b>MLE, _</b> ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ, _</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE, _</b> ) Pasta z białek z koperkiem 50 g ( <b>JAJ, MLE, _</b> ) Twaróg półtłusty 25 g ( <b>MLE, _</b> ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml		Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ, _</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE, _</b> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g ( <b>JAJ, MLE, _</b> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE, _</b> ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
<b>PN</b>	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt					
	E: 2399.42 kcal; B: 99.90 g; T: 73.46 g; Kw. tł. nasy.: 30.24 g; W: 348.77 g; W tym cukry: 84.85 g; Bł.: 34.76 g; Sól: 6.95 g;	E: 2184.59 kcal; B: 96.77 g; T: 62.38 g; Kw. tł. nasy.: 27.57 g; W: 324.86 g; W tym cukry: 34.21 g; Bł.: 38.56 g; Sól: 7.63 g;	E: 2120.16 kcal; B: 91.57 g; T: 48.28 g; Kw. tł. nasy.: 19.99 g; W: 339.44 g; W tym cukry: 77.28 g; Bł.: 26.12 g; Sól: 4.86 g;	E: 2119.55 kcal; B: 88.55 g; T: 47.66 g; Kw. tł. nasy.: 20.00 g; W: 343.81 g; W tym cukry: 77.37 g; Bł.: 26.25 g; Sól: 4.90 g;	E: 2090.91 kcal; B: 110.24 g; T: 51.81 g; Kw. tł. nasy.: 20.50 g; W: 307.06 g; W tym cukry: 76.15 g; Bł.: 30.20 g; Sól: 5.37 g;	

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-11 do dnia 2023-12-24 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH**

		KRK- NFZ Podstawowa	KRK- NFZ Cukrzyca	KRK- NFZ Kardiologiczna	KRK- NFZ Oszczędzająca	KRK- NFZ Bogatobiałkowa	
2023-12-16 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLUPSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Paszтет z blachy- drobiowo wieprzowy 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR</u> ) Serek naturalny Bieluch 25 g ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 10 g	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 naturalny Bieluch 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> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 10 g	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 naturalny Bieluch 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> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 10 g	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 naturalny Bieluch 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> ) Sałata zielona 10 g 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>GLUPSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Serek naturalny Bieluch 50 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> ) 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	Grochowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ</u> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sałatka szwedzka () 150 g ( <u>GOR</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ</u> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sałatka szwedzka b/c () 150 g ( <u>GOR</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ</u> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Selerowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ</u> ) Gulasz wieprzowy- dieta 230 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
	PD		Kanapka z szynką i sałatą ( chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <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> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 25 g ( <u>SOJ</u> ) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 50 g ( <u>SEL</u> ) 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> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 25 g ( <u>SOJ</u> ) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 50 g ( <u>SEL</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> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 25 g ( <u>SOJ</u> ) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 50 g ( <u>SEL</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> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 25 g ( <u>SOJ</u> ) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 50 g ( <u>SEL</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> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <u>SOJ</u> ) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 50 g ( <u>SEL</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt					
		E: 2246.88 kcal; B: 97.21 g; T: 73.10 g; Kw. tł. nasy.: 27.64 g; W: 315.26 g; W tym cukry: 53.98 g; Bł.: 31.07 g; Sól: 9.46 g;	E: 2265.54 kcal; B: 102.47 g; T: 69.30 g; Kw. tł. nasy.: 28.28 g; W: 326.37 g; W tym cukry: 24.91 g; Bł.: 37.56 g; Sól: 10.57 g;	E: 2110.67 kcal; B: 89.78 g; T: 61.93 g; Kw. tł. nasy.: 24.65 g; W: 313.11 g; W tym cukry: 54.45 g; Bł.: 28.48 g; Sól: 6.06 g;	E: 2144.59 kcal; B: 89.78 g; T: 61.93 g; Kw. tł. nasy.: 24.65 g; W: 321.59 g; W tym cukry: 62.93 g; Bł.: 28.48 g; Sól: 6.06 g;	E: 2163.67 kcal; B: 103.65 g; T: 70.61 g; Kw. tł. nasy.: 26.93 g; W: 294.77 g; W tym cukry: 60.98 g; Bł.: 32.71 g; Sól: 7.71 g;	

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-11 do dnia 2023-12-24 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH**

		KRK- NFZ Podstawowa	KRK- NFZ Cukrzyca	KRK- NFZ Kardiologiczna	KRK- NFZ Oszczędzająca	KRK- NFZ Bogatobiałkowa
2023-12-17 niedziela	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 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> ) Salami kielbasa wieprzowo-wołowa drobno rozdrobniona surowo wędzona, dojrzewająca, wędzona. 50 g ( <u>SOJ, SEL, GOR.</u> ) Dżem 25 g 1 szt 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> ) Polewica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Ser żółty 25 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Polewica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml		Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU OW.</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> ) Polewica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 75 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Dżem 25 g 1 szt 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, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, 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 Coleslaw () 150 g ( <u>JAJ, MLE, GOR.</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 Surówka Coleslaw b/c () 150 g ( <u>JAJ, MLE, GOR.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki () 250 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 130 g Brokuł gotowany* 150 g 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 230 g Brokuł gotowany* 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 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 i słonecznika z natką pietruszki 40 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> ) Papryka świeża 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 twarogu i słonecznika z natką pietruszki 40 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> ) Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 40 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> ) 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 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 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> ) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
PN	Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt ( <u>MLE, GLU OW.</u> )					
		E: 2383.77 kcal; B: 106.93 g; T: 78.03 g; Kw. tł. nasy.: 31.40 g; W: 326.76 g; W tym cukry: 86.85 g; Bł.: 28.61 g; Sól: 7.84 g;	E: 2304.31 kcal; B: 115.93 g; T: 73.83 g; Kw. tł. nasy.: 32.41 g; W: 309.66 g; W tym cukry: 32.21 g; Bł.: 33.53 g; Sól: 9.68 g;	E: 2179.12 kcal; B: 103.09 g; T: 56.48 g; Kw. tł. nasy.: 24.72 g; W: 324.58 g; W tym cukry: 77.29 g; Bł.: 20.99 g; Sól: 6.66 g;		E: 2352.73 kcal; B: 138.13 g; T: 75.73 g; Kw. tł. nasy.: 30.78 g; W: 291.47 g; W tym cukry: 75.38 g; Bł.: 25.62 g; Sól: 8.33 g;

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-11 do dnia 2023-12-24 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH**

		KRK- NFZ Podstawowa	KRK- NFZ Cukrzyca	KRK- NFZ Kardiologiczna	KRK- NFZ Oszczędzająca	KRK- NFZ Bogatobiałkowa	
2023-12-18, poniedziałek	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> ) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <u>SOJ</u> ) Ser żółty 25 g ( <u>MLE</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> ) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <u>SOJ</u> ) Ser żółty 25 g ( <u>MLE</u> ) Ogórek kiszony 50 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. naturalny 25 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> ) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, 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 ŚN		Kanapka z twarogiem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twaróg 25g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )				
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 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	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, 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		Barszcz czerwony z ziemniakami () 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 salata ( chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, salata 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 mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 50 g ( <u>SEL</u> ) Twaróg półtłusty 25 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> ) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 50 g ( <u>SEL</u> ) Twaróg półtłusty 25 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> ) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 50 g ( <u>SEL</u> ) Twaróg półtłusty 25 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> ) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 50 g ( <u>SEL</u> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	PN			Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <u>MLE</u> )			
		E: 1984.63 kcal; B: 69.64 g; T: 50.58 g; Kw. tł. nasy.: 26.39 g; W: 324.63 g; W tym cukry: 65.94 g; Bł.: 23.78 g; Sól: 7.26 g;	E: 2054.56 kcal; B: 77.01 g; T: 56.99 g; Kw. tł. nasy.: 28.57 g; W: 324.05 g; W tym cukry: 24.53 g; Bł.: 30.11 g; Sól: 8.99 g;	E: 1977.49 kcal; B: 69.13 g; T: 43.85 g; Kw. tł. nasy.: 21.37 g; W: 335.60 g; W tym cukry: 68.18 g; Bł.: 18.32 g; Sól: 4.97 g;		E: 1862.34 kcal; B: 71.87 g; T: 44.98 g; Kw. tł. nasy.: 22.01 g; W: 303.15 g; W tym cukry: 66.88 g; Bł.: 22.40 g; Sól: 5.25 g;	



<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-11 do dnia 2023-12-24 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH**

	KRK- NFZ Podstawowa	KRK- NFZ Cukrzyca	KRK- NFZ Kardiologiczna	KRK- NFZ Oszczędzająca	KRK- NFZ Bogatobiałkowa
2023-12-19 wtorek	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 35 g ( <b>SOJ.</b> ) Twarożek 40 g ( <b>MLE.</b> ) Rzodkiew biała 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 35 g ( <b>SOJ.</b> ) Twarożek 40 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 35 g ( <b>SOJ.</b> ) Twarożek 40 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Twarożek 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
		II ŚN	Kanapka z twarogiem i sałata (chleb razowy 60g, masło 5g, twarog 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )		
Obiad	Jarzynowa z zacierką () 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki () 250 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Marchew z groszkiem (*) 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką () 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki () 250 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g ( <b>JAJ, GOR.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką () 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki () 250 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Jarzynowa z zacierką () 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki () 250 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )			
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek naturalny Bieluch 50 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek naturalny Bieluch 50 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 10 g
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			
	E: 1876.60 kcal; B: 77.08 g; T: 41.61 g; Kw. tł. nasy.: 19.32 g; W: 312.73 g; W tym cukry: 56.70 g; Bł.: 34.22 g; Sól: 7.37 g;	E: 2060.88 kcal; B: 84.46 g; T: 60.26 g; Kw. tł. nasy.: 23.55 g; W: 310.18 g; W tym cukry: 17.71 g; Bł.: 35.50 g; Sól: 8.50 g;	E: 1991.13 kcal; B: 79.11 g; T: 46.63 g; Kw. tł. nasy.: 20.71 g; W: 325.04 g; W tym cukry: 59.56 g; Bł.: 27.33 g; Sól: 6.29 g;	E: 1982.98 kcal; B: 78.81 g; T: 46.55 g; Kw. tł. nasy.: 20.68 g; W: 323.20 g; W tym cukry: 58.18 g; Bł.: 26.87 g; Sól: 6.27 g;	E: 1951.92 kcal; B: 91.75 g; T: 50.07 g; Kw. tł. nasy.: 20.74 g; W: 296.69 g; W tym cukry: 57.89 g; Bł.: 31.58 g; Sól: 8.03 g;

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-11 do dnia 2023-12-24 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH**

	KRK- NFZ Podstawowa	KRK- NFZ Cukrzyca	KRK- NFZ Kardiologiczna	KRK- NFZ Oszczędzająca	KRK- NFZ Bogatobiałkowa
Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )		
2023-12-20 środa Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z marchwi z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z marchwi z olejem () b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Ziemniaczana () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD		Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, twarózek 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )		
Kolacja	Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Paprykarz szczeciński 50 g ( <b>RYB, SOJ.</b> ) Twaróg półtłusty 25 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Paprykarz szczeciński 50 g ( <b>RYB, SOJ.</b> ) Twaróg półtłusty 25 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 10 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 ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 50 g ( <b>RYB.</b> ) Twaróg półtłusty 25 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 50 g ( <b>RYB.</b> ) Twaróg półtłusty 25 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 50 g ( <b>RYB.</b> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	PN	Banan 1szt. 1 szt	Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt		Banan 1szt. 1 szt
	E: 2306.00 kcal; B: 78.14 g; T: 71.93 g; Kw. tł. nasy.: 30.13 g; W: 353.97 g; W tym cukry: 99.37 g; Bł.: 35.16 g; Sól: 8.31 g;	E: 2326.14 kcal; B: 94.60 g; T: 73.46 g; Kw. tł. nasy.: 26.22 g; W: 334.59 g; W tym cukry: 22.81 g; Bł.: 47.63 g; Sól: 8.28 g;	E: 2247.22 kcal; B: 91.69 g; T: 66.01 g; Kw. tł. nasy.: 22.75 g; W: 326.88 g; W tym cukry: 48.96 g; Bł.: 32.54 g; Sól: 4.89 g;	E: 2200.94 kcal; B: 81.69 g; T: 49.21 g; Kw. tł. nasy.: 19.99 g; W: 370.36 g; W tym cukry: 93.74 g; Bł.: 25.14 g; Sól: 4.90 g;	E: 2252.63 kcal; B: 98.88 g; T: 56.64 g; Kw. tł. nasy.: 23.17 g; W: 351.19 g; W tym cukry: 92.56 g; Bł.: 29.76 g; Sól: 6.06 g;

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-11 do dnia 2023-12-24 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH**

	KRK- NFZ Podstawowa	KRK- NFZ Cukrzyca	KRK- NFZ Kardiologiczna	KRK- NFZ Oszczędzająca	KRK- NFZ Bogatobiałkowa
2023-12-21 czwartek	Śniadanie	<p>Kasza manna na mleku 300 ml (<b>GLU PSZ, MLE, _</b>)                      Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLUPSZ, GLU ŻYT, _</b>)                      Chleb Graham 50 g (<b>GLU PSZ, _</b>)                      Masło 83% tł. 10 g (<b>MLE, _</b>)                      Serek fromage z warzywami 80g-Górski przysmak 0,5 szt (<b>MLE, _</b>)                      Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 35 g (<b>SOJ, _</b>)                      Sałata zielona 10 g                      Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLUPSZ, GLU ŻYT, _</b>)                      Chleb Graham 50 g (<b>GLU PSZ, _</b>)                      Masło 83% tł. 10 g (<b>MLE, _</b>)                      Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 35 g (<b>SOJ, _</b>)                      Twarożek 40 g (<b>MLE, _</b>)                      Sałata zielona 10 g                      Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml</p>	<p>Kasza manna na mleku 300 ml (<b>GLU PSZ, MLE, _</b>)                      Bułka pszenna długa krojona 100 g (<b>GLU PSZ, _</b>)                      Masło 83% tł. 10 g (<b>MLE, _</b>)                      Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 35 g (<b>SOJ, _</b>)                      Twarożek 40 g (<b>MLE, _</b>)                      Sałata zielona 10 g                      Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml</p>	<p>Kasza manna na mleku 300 ml (<b>GLU PSZ, MLE, _</b>)                      Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<b>GLUPSZ, GLU ŻYT, _</b>)                      Chleb Graham 50 g (<b>GLU PSZ, _</b>)                      Masło 83% tł. 10 g (<b>MLE, _</b>)                      Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<b>SOJ, _</b>)                      Twarożek 50 g (<b>MLE, _</b>)                      Sałata zielona 10 g                      Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml</p>
	II ŚN		<p>Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, twarożek 25g, pomidor 15g) 1 szt (<b>GLU PSZ, MLE, _</b>)</p>		
	Obiad	<p>Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL, _</b>)                      Makaron 200 g (<b>GLU PSZ, _</b>)                      Sos boloński z mięsa wp () 150 g (<b>GLU PSZ, MLE, SEL, _</b>)                      Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p>	<p>Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL, _</b>)                      Makaron 200 g (<b>GLU PSZ, _</b>)                      Sos boloński () -dieta 150 g (<b>GLU PSZ, SEL, _</b>)                      Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p>	<p>Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL, _</b>)                      Makaron 200 g (<b>GLU PSZ, _</b>)                      Sos boloński () -dieta 150 g (<b>GLU PSZ, SEL, _</b>)                      Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p>	<p>Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL, _</b>)                      Makaron 200 g (<b>GLU PSZ, _</b>)                      Sos boloński () -dieta 230 g (<b>GLU PSZ, SEL, _</b>)                      Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p>
	PD		<p>Kanapka z szynką i sałatą ( chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<b>GLU PSZ, SOJ, MLE, _</b>)</p>		
	Kolacja	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</b>)                      Chleb Graham 50 g (<b>GLU PSZ, _</b>)                      Masło 83% tł. 10 g (<b>MLE, _</b>)                      Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 25 g (<b>SOJ, _</b>)                      Pasztet z fasoli () 50 g (<b>GLU PSZ, JAJ, _</b>)                      Pomidor 50 g                      Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLUPSZ, GLU ŻYT, _</b>)                      Chleb Graham 50 g (<b>GLU PSZ, _</b>)                      Masło 83% tł. 10 g (<b>MLE, _</b>)                      Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 25 g (<b>SOJ, _</b>)                      Pasztet z fasoli () 50 g (<b>GLU PSZ, JAJ, _</b>)                      Pomidor 50 g                      Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 100 g (<b>GLU PSZ, _</b>)                      Masło 83% tł. 10 g (<b>MLE, _</b>)                      Serek homo pomidorowy 50 g (<b>MLE, _</b>)                      Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 25 g (<b>SOJ, _</b>)                      Pomidor 50 g                      Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 100 g (<b>GLU PSZ, _</b>)                      Masło 83% tł. 10 g (<b>MLE, _</b>)                      Serek homo pomidorowy 50 g (<b>MLE, _</b>)                      Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<b>SOJ, _</b>)                      Pomidor 50 g                      Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml</p>
	PN	<p>Mus jogurt&amp;zboża i owoce leśne 100g 1 szt (<b>MLE, GLU OW, _</b>)</p>			
	<p>E: 2165.40 kcal; B: 79.26 g; T: 69.42 g; Kw. tł. nasy.: 25.74 g; W: 316.78 g; W tym cukry: 60.11 g; Bł.: 26.38 g; Sól: 6.50 g;</p>	<p>E: 2111.94 kcal; B: 86.57 g; T: 61.07 g; Kw. tł. nasy.: 24.19 g; W: 318.03 g; W tym cukry: 24.57 g; Bł.: 33.09 g; Sól: 7.47 g;</p>	<p>E: 1966.86 kcal; B: 82.21 g; T: 47.29 g; Kw. tł. nasy.: 19.76 g; W: 309.46 g; W tym cukry: 61.55 g; Bł.: 17.21 g; Sól: 4.73 g;</p>	<p>E: 2034.32 kcal; B: 94.14 g; T: 54.22 g; Kw. tł. nasy.: 21.45 g; W: 300.14 g; W tym cukry: 62.62 g; Bł.: 20.41 g; Sól: 5.97 g;</p>	

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-11 do dnia 2023-12-24 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH**

	KRK- NFZ Podstawowa	KRK- NFZ Cukrzyca	KRK- NFZ Kardiologiczna	KRK- NFZ Oszczędzająca	KRK- NFZ Bogatobiałkowa	
2023-12-22 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, _</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT, _</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ, _</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE, _</b> ) Dżem 25 g 1 szt Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE, _</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ, _</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT, _</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE, _</b> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE, _</b> ) Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 25 g ( <b>SOJ, _</b> ) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, _</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ, _</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE, _</b> ) Dżem 25 g 1 szt Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE, _</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, _</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ, _</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE, _</b> ) Dżem 25 g 1 szt Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE, _</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, _</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT, _</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ, _</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE, _</b> ) Serek homo. naturalny 75 g ( <b>MLE, _</b> ) Dżem 25 g 1 szt 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 ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, _</b> )			
	Obiad	Krupnik jęczmienny () 400 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JEĆZ, _</b> ) Ziemniaki () 250 g Ryba smażona (Morszczuk) 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB, _</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g ( <b>SEL, _</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 400 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JEĆZ, _</b> ) Ziemniaki () 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 60 g ( <b>RYB, _</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g ( <b>SEL, _</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 400 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JEĆZ, _</b> ) Ziemniaki () 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 60 g ( <b>RYB, _</b> ) Kalafior gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 400 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JEĆZ, _</b> ) Ziemniaki () 250 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB, _</b> ) Kalafior gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 400 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JEĆZ, _</b> ) Ziemniaki () 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g ( <b>RYB, _</b> ) Kalafior gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD		Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, twaróg 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE, _</b> )			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ, _</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE, _</b> ) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 50 g ( <b>JAJ, MLE, GOR, _</b> ) Twaróg półtłusty 25 g ( <b>MLE, _</b> ) Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ, _</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE, _</b> ) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 50 g ( <b>JAJ, MLE, GOR, _</b> ) Twaróg półtłusty 25 g ( <b>MLE, _</b> ) Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ, _</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE, _</b> ) Twaróg półtłusty 25 g ( <b>MLE, _</b> ) Pasta z białek z natką pietruszki 50 g ( <b>JAJ, MLE, _</b> ) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ, _</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE, _</b> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g ( <b>JAJ, MLE, _</b> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE, _</b> ) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt				
	E: 2222.10 kcal; B: 90.42 g; T: 62.86 g; Kw. tł. nasy.: 20.92 g; W: 337.89 g; W tym cukry: 80.73 g; Bł.: 29.91 g; Sól: 6.81 g;	E: 1974.89 kcal; B: 88.82 g; T: 56.79 g; Kw. tł. nasy.: 23.37 g; W: 293.40 g; W tym cukry: 17.69 g; Bł.: 32.44 g; Sól: 8.87 g;	E: 2013.68 kcal; B: 88.32 g; T: 45.58 g; Kw. tł. nasy.: 19.76 g; W: 323.84 g; W tym cukry: 73.96 g; Bł.: 21.43 g; Sól: 5.08 g;	E: 2013.07 kcal; B: 85.30 g; T: 44.95 g; Kw. tł. nasy.: 19.78 g; W: 328.20 g; W tym cukry: 74.05 g; Bł.: 21.57 g; Sól: 5.12 g;	E: 1984.43 kcal; B: 106.98 g; T: 49.11 g; Kw. tł. nasy.: 20.27 g; W: 291.45 g; W tym cukry: 72.84 g; Bł.: 25.51 g; Sól: 5.59 g;	

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-11 do dnia 2023-12-24 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH**

		KRK- NFZ Podstawowa	KRK- NFZ Cukrzyca	KRK- NFZ Kardiologiczna	KRK- NFZ Oszczędzająca	KRK- NFZ Bogatobiałkowa	
2023-12-23 sobota	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Serek naturalny Bieluch 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>GLUPSZ, 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 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Serek naturalny Bieluch 50 g ( <u>MLE.</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> ) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Serek naturalny Bieluch 50 g ( <u>MLE.</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>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Serek naturalny Bieluch 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 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	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa z warzywami () 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa z warzywami () 230 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 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 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u> ) Ogórek kiszony 50 g Twaróg półtłusty 25 g ( <u>MLE.</u> ) 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> ) Twaróg półtłusty 25 g ( <u>MLE.</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> ) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Twaróg półtłusty 25 g ( <u>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> ) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml		
PN	Rogal maślany 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )	Mus warzywny gruszka-pasternak 100g 1 szt			Rogal maślany 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )		
	E: 2073.84 kcal; B: 73.93 g; T: 60.42 g; Kw. tł. nasy.: 23.81 g; W: 318.39 g; W tym cukry: 48.61 g; Bł.: 22.17 g; Sól: 6.95 g;	E: 2021.58 kcal; B: 75.18 g; T: 55.83 g; Kw. tł. nasy.: 27.16 g; W: 316.40 g; W tym cukry: 29.88 g; Bł.: 29.67 g; Sól: 9.15 g;	E: 2043.89 kcal; B: 81.74 g; T: 43.97 g; Kw. tł. nasy.: 19.88 g; W: 338.92 g; W tym cukry: 74.13 g; Bł.: 23.08 g; Sól: 5.36 g;	E: 2149.89 kcal; B: 85.34 g; T: 46.82 g; Kw. tł. nasy.: 19.88 g; W: 357.07 g; W tym cukry: 64.33 g; Bł.: 21.08 g; Sól: 5.31 g;	E: 2103.83 kcal; B: 96.39 g; T: 49.14 g; Kw. tł. nasy.: 20.55 g; W: 331.67 g; W tym cukry: 64.93 g; Bł.: 26.95 g; Sól: 6.29 g;		

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-11 do dnia 2023-12-24 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH**

		KRK- NFZ Podstawowa	KRK- NFZ Cukrzyca	KRK- NFZ Kardiologiczna	KRK- NFZ Oszczędzająca	KRK- NFZ Bogatobiałkowa	
2023-12-24 niedziela	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 25 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Rzodkiew biała 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 25 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE.</b> ) Rzodkiew biała 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml		Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Serek homo. naturalny 100 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	
	II ŚN		Kanapka z pasztetem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, pasztet 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</b> )				
	Obiad	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Twaróg półtłusty 70 g ( <b>MLE.</b> ) Mus z jabłek () z/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Twaróg półtłusty 70 g ( <b>MLE.</b> ) Mus z jabłek () b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Twaróg półtłusty 70 g ( <b>MLE.</b> ) Mus z jabłek () b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Twaróg półtłusty 70 g ( <b>MLE.</b> ) Mus z jabłek () z/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Twaróg półtłusty 140 g ( <b>MLE.</b> ) Mus z jabłek () z/c 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 ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )				
	Kolacja	Kompot z suszu 250 ml Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Chalka 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Ryba smażona (Morszczuk) 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g	Kompot z suszu b/c 250 ml Barszcz czerwony z botwinką i ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ryba pieczona (Morszczuk) 60 g ( <b>RYB.</b> ) Warzywa po grecku () 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )	Kompot z suszu 250 ml Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Chalka 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <b>RYB.</b> ) Warzywa po grecku () 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Pulpet rybny (Morszczuk) 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Warzywa po grecku () 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )	Kompot z suszu 250 ml Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Chalka 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g ( <b>RYB.</b> ) Warzywa po grecku () 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )	
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</b> ) Miód (25g) 1 szt	Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt			Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</b> ) Miód (25g) 1 szt	
		E: 2653.26 kcal; B: 101.68 g; T: 62.21 g; Kw. tł. nasy.: 16.66 g; W: 434.32 g; W tym cukry: 82.12 g; Bł.: 31.76 g; Sól: 5.13 g;	E: 2470.06 kcal; B: 113.93 g; T: 70.98 g; Kw. tł. nasy.: 25.83 g; W: 353.30 g; W tym cukry: 34.83 g; Bł.: 54.95 g; Sól: 7.47 g;	E: 2541.28 kcal; B: 107.72 g; T: 50.92 g; Kw. tł. nasy.: 15.84 g; W: 425.18 g; W tym cukry: 79.37 g; Bł.: 28.63 g; Sól: 4.30 g;	E: 2440.76 kcal; B: 92.46 g; T: 43.83 g; Kw. tł. nasy.: 15.44 g; W: 431.75 g; W tym cukry: 83.64 g; Bł.: 29.11 g; Sól: 4.66 g;	E: 2665.86 kcal; B: 131.50 g; T: 56.86 g; Kw. tł. nasy.: 18.03 g; W: 419.69 g; W tym cukry: 88.05 g; Bł.: 30.67 g; Sól: 4.59 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,