

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-25 do dnia 2024-01-07 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH**

	KRK- NFZ Podstawowa	KRK- NFZ Cukrzyca	KRK- NFZ Kardiologiczna	KRK- NFZ Oszczędzająca	KRK- NFZ Bogatobiałkowa	
2023-12-25 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 25 g (SOJ, MLE) Sałata zielona 10 g (.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml (.)	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 25 g (SOJ, MLE) Sałata zielona 10 g (.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml (.)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 25 g (SOJ, MLE) Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Sałata zielona 10 g (.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml (.)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 25 g (SOJ, MLE) Sałata zielona 10 g (.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml (.)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (SOJ, MLE) Sałata zielona 10 g (.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml (.)
		II ŚN	Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE)			
	Obiad	Rosół z makaronem (.) 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki (.) 250 g (.) Filet z kurczaka pieczony 60 g (GLU PSZ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem (.) 150 g (.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml (.)	Rosół z makaronem (.) 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki (.) 250 g (.) Filet z kurczaka pieczony 60 g (GLU PSZ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem (.) 150 g (.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml (.)	Rosół z makaronem (.) 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki (.) 250 g (.) Filet z kurczaka gotowany 60 g (.) Szpinak gotowany z olejem* 150 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml (.)	Rosół z makaronem (.) 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki (.) 250 g (.) Budyń z udźca kurczaka 80 g (GLU PSZ, JAJ) Marchew gotowana z olejem (.) 150 g (.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml (.)	Rosół z makaronem (.) 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki (.) 250 g (.) Filet z kurczaka gotowany 120 g (.) Szpinak gotowany z olejem* 150 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml (.)
		PD	Kanapka z twarogiem i sałata (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE)			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ) Serek homo. naturalny 25 g (MLE) Sałatka jarzynowa (.) 80 g (JAJ, MLE, SEL, GOR) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml (.)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ) Serek homo. naturalny 25 g (MLE) Sałatka jarzynowa - dieta (.) 80 g (MLE, SEL) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml (.)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ) Serek homo. naturalny 25 g (MLE) Sałatka jarzynowa - dieta (.) 80 g (MLE, SEL) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml (.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ) Serek homo. naturalny 25 g (MLE) Sałatka jarzynowa - dieta (.) 80 g (MLE, SEL) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml (.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ) Sałatka jarzynowa - dieta (.) 80 g (MLE, SEL) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml (.)
		PN	Babka piaskowa 50 g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE) E: 2050.68 kcal; B: 91.64 g; T: 58.92 g; Kw. tł. nasy.: 23.40 g; W: 300.06 g; W tym cukry: 52.39 g; Bł.: 27.39 g; Sól: 7.00 g;	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt (.) E: 2054.27 kcal; B: 96.64 g; T: 54.06 g; Kw. tł. nasy.: 22.38 g; W: 311.22 g; W tym cukry: 23.13 g; Bł.: 33.00 g; Sól: 9.37 g;	Babka piaskowa 50 g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE) E: 1947.24 kcal; B: 95.39 g; T: 50.40 g; Kw. tł. nasy.: 22.45 g; W: 290.31 g; W tym cukry: 50.46 g; Bł.: 27.90 g; Sól: 6.43 g;	Babka piaskowa 50 g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE) E: 2233.45 kcal; B: 93.11 g; T: 55.35 g; Kw. tł. nasy.: 23.66 g; W: 352.34 g; W tym cukry: 78.87 g; Bł.: 25.57 g; Sól: 6.75 g;

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-25 do dnia 2024-01-07 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH**

		KRK- NFZ Podstawowa	KRK- NFZ Cukrzyca	KRK- NFZ Kardiologiczna	KRK- NFZ Oszczędzająca	KRK- NFZ Bogatobiałkowa
2023-12-26 wtorek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 10 g (MLE,) Ser żółty 40 g (MLE,) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 35 g (SOJ,) Pomidor 50 g (.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml (.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 10 g (MLE,) Ser żółty 40 g (MLE,) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 35 g (SOJ,) Pomidor 50 g (.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml (.)	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 10 g (MLE,) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 40 g (MLE,) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 35 g (SOJ,) Pomidor 50 g (.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml (.)	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 10 g (MLE,) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 40 g (MLE,) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 35 g (SOJ,) Pomidor 50 g (.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml (.)	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 10 g (MLE,) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 65 g (MLE,) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 35 g (SOJ,) Pomidor 50 g (.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml (.)
	II ŚN		Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE,)			
	Obiad	Pomidorowa z makaronem (.) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki (.) 250 g (.) Kotlet schabowy 90 g (GLU PSZ, JAJ,) Surówka Colesław (.) 150 g (JAJ, MLE, GOR,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml (.)	Pomidorowa z makaronem (.) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki (.) 250 g (.) Schab gotowany 60 g (.) Sos własny (.) 100 ml (GLU PSZ, SEL,) Surówka Colesław (.) 150 g (JAJ, MLE, GOR,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml (.)	Pomidorowa z makaronem (.) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki (.) 250 g (.) Schab gotowany 60 g (.) Sos własny (.) 100 ml (GLU PSZ, SEL,) Brokuł gotowany* 150 g (.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml (.)	Pomidorowa z makaronem (.) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki (.) 250 g (.) Potrawka drobiowa (.) 150 g (GLU PSZ, SEL,) Marchew gotowana z olejem (.) 150 g (.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml (.)	Pomidorowa z makaronem (.) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki (.) 250 g (.) Schab gotowany 120 g (.) Sos własny (.) 100 ml (GLU PSZ, SEL,) Brokuł gotowany* 150 g (.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml (.)
	PD		Kanapka z jajkiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE,)			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 10 g (MLE,) Kiełbasa Krakowska drobiowa grubo rozdrobniona, wędzona parzona 25 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Sałata zielona 10 g (.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml (.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 10 g (MLE,) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml (.)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 10 g (MLE,) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ,) Serek naturalny Bieluch 50 g (MLE,) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml (.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 10 g (MLE,) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ,) Serek naturalny Bieluch 50 g (MLE,) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml (.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 10 g (MLE,) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml (.)
	PN	Ciasto piemik 50 g (GLU PSZ, MLE, SO2, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: ORZ, SEZ,)	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g (GLU PSZ, JAJ,)		
	E: 2302.97 kcal; B: 91.92 g; T: 77.56 g; Kw. tł. nasy.: 30.08 g; W: 321.90 g; W tym cukry: 43.48 g; Bł.: 26.09 g; Sól: 7.73 g;	E: 2245.31 kcal; B: 97.33 g; T: 65.35 g; Kw. tł. nasy.: 31.42 g; W: 332.79 g; W tym cukry: 33.69 g; Bł.: 34.26 g; Sól: 10.04 g;	E: 1863.90 kcal; B: 89.88 g; T: 45.10 g; Kw. tł. nasy.: 20.09 g; W: 288.48 g; W tym cukry: 34.80 g; Bł.: 26.45 g; Sól: 6.42 g;	E: 2107.49 kcal; B: 85.58 g; T: 50.40 g; Kw. tł. nasy.: 20.20 g; W: 341.19 g; W tym cukry: 62.86 g; Bł.: 24.53 g; Sól: 6.14 g;	E: 1993.88 kcal; B: 111.82 g; T: 47.72 g; Kw. tł. nasy.: 20.47 g; W: 291.06 g; W tym cukry: 51.46 g; Bł.: 22.73 g; Sól: 7.23 g;	

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-25 do dnia 2024-01-07 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH**

	KRK- NFZ Podstawowa	KRK- NFZ Cukrzyca	KRK- NFZ Kardiologiczna	KRK- NFZ Oszczędzająca	KRK- NFZ Bogatobiałkowa	
2023-12-27 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Salata zielona 10 g (.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml (.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Salata zielona 10 g (.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml (.)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Salata zielona 10 g (.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml (.)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Salata zielona 10 g (.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml (.)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Salata zielona 10 g (.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml (.)
	II ŚN		Kanapka z serem żółtym i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, ser żółty 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, MLE)			
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami (.) 400 ml (GLU PSZ, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Mus z jabłek (.) z/c 100 g (.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml (.)	Fasolowa z ziemniakami (.) 400 ml (GLU PSZ, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Mus z jabłek (.) b/c 100 g (.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml (.)	Dyniowa z ziemniakami (.) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Mus z jabłek (.) z/c 100 g (.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml (.)		Dyniowa z ziemniakami (.) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Twaróg półtłusty 120 g (MLE) Mus z jabłek (.) z/c 100 g (.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml (.)
	PD		Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, twaróg 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, MLE)			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Paprykarz szczeciński 50 g (RYB, SOJ) Twaróg półtłusty 25 g (MLE) Ogórek kiszony 50 g (.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml (.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny (.) 50 g (RYB) Twaróg półtłusty 25 g (MLE) Pomidor 50 g (.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml (.)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny (.) 50 g (RYB) Twaróg półtłusty 25 g (MLE) Pomidor 50 g (.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml (.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny (.) 50 g (RYB) Twaróg półtłusty 25 g (MLE) Pomidor 50 g (.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml (.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny (.) 75 g (RYB) Twaróg półtłusty 25 g (MLE) Pomidor 50 g (.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml (.)
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt (.)				
	E: 1959.09 kcal; B: 80.47 g; T: 47.34 g; Kw. tł. nasy.: 19.57 g; W: 313.84 g; W tym cukry: 35.01 g; Bł.: 28.31 g; Sól: 6.11 g;	E: 2099.65 kcal; B: 90.98 g; T: 54.78 g; Kw. tł. nasy.: 27.31 g; W: 326.51 g; W tym cukry: 13.29 g; Bł.: 35.42 g; Sól: 6.82 g;	E: 1786.48 kcal; B: 76.66 g; T: 38.08 g; Kw. tł. nasy.: 19.10 g; W: 294.25 g; W tym cukry: 39.73 g; Bł.: 27.12 g; Sól: 4.24 g;	E: 1950.32 kcal; B: 76.86 g; T: 37.88 g; Kw. tł. nasy.: 19.04 g; W: 331.61 g; W tym cukry: 58.49 g; Bł.: 19.32 g; Sól: 3.74 g;	E: 1916.85 kcal; B: 88.48 g; T: 40.90 g; Kw. tł. nasy.: 20.96 g; W: 306.72 g; W tym cukry: 59.41 g; Bł.: 24.15 g; Sól: 4.72 g;	

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-25 do dnia 2024-01-07 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH**

	KRK- NFZ Podstawowa	KRK- NFZ Cukrzyca	KRK- NFZ Kardiologiczna	KRK- NFZ Oszczędzająca	KRK- NFZ Bogatobiałkowa	
2023-12-28 czwartek	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Ser topiony 50 g (MLE.) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 25 g (SOJ.) Papryka świeża 50 g (.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml (.)	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (MLE.) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 25 g (SOJ.) Papryka świeża 50 g (.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml (.)	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (MLE.) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 25 g (SOJ.) Pomidor 50 g (.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml (.)	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (MLE.) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 25 g (SOJ.) Pomidor 50 g (.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml (.)	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE.) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Pomidor 50 g (.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
	II ŚN		Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)			
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami (.) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Fasolka po bretońsku 300 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml (.)	Barszcz biały z ziemniakami (.) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*(.) 350 g (SEL, GLU JĘCZ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml (.)	Ziemniaczana (.) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*(.) 350 g (SEL, GLU JĘCZ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml (.)		
	PD		Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)			
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml (.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Ser żółty 25 g (MLE.) Połudwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE.) Pomidor 50 g (.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml (.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Połudwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE.) Twaróg 25 g (MLE.) Pomidor 50 g (.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml (.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Połudwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE.) Twaróg 25 g (MLE.) Pomidor 50 g (.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml (.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Połudwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE.) Twaróg 25 g (MLE.) Pomidor 50 g (.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml (.) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Połudwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 75 g (SOJ, MLE.) Twaróg 25 g (MLE.) Pomidor 50 g (.)
	PN	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt (.)				
		E: 2161.86 kcal; B: 82.68 g; T: 68.01 g; Kw. tł. nasy.: 34.52 g; W: 319.46 g; W tym cukry: 46.21 g; Bł.: 32.26 g; Sól: 10.43 g;	E: 2096.47 kcal; B: 90.76 g; T: 56.47 g; Kw. tł. nasy.: 24.91 g; W: 322.04 g; W tym cukry: 39.32 g; Bł.: 34.96 g; Sól: 8.11 g;	E: 1880.54 kcal; B: 86.57 g; T: 51.42 g; Kw. tł. nasy.: 20.87 g; W: 282.41 g; W tym cukry: 48.62 g; Bł.: 30.82 g; Sól: 6.00 g;	E: 2044.38 kcal; B: 86.77 g; T: 51.22 g; Kw. tł. nasy.: 20.81 g; W: 319.77 g; W tym cukry: 67.38 g; Bł.: 23.02 g; Sól: 5.50 g;	E: 2037.40 kcal; B: 97.68 g; T: 55.43 g; Kw. tł. nasy.: 22.93 g; W: 298.78 g; W tym cukry: 72.63 g; Bł.: 27.10 g; Sól: 7.11 g;

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-25 do dnia 2024-01-07 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH**

		KRK- NFZ Podstawowa	KRK- NFZ Cukrzyca	KRK- NFZ Kardiologiczna	KRK- NFZ Oszczędzająca	KRK- NFZ Bogatobiałkowa
2023-12-29 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 10 g (MLE,) Dżem 25 g 1 szt (.) Ser żółty 50 g (MLE,) Mandarynka 1 szt (.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml (.)	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło 83% tł. 10 g (MLE,) Ser żółty 50 g (MLE,) Twarożek 25 g (MLE,) Pomidor 50 g (.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml (.)	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 10 g (MLE,) Dżem 25 g 1 szt (.) Twarożek 50 g (MLE,) Mandarynka 1 szt (.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml (.)	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 10 g (MLE,) Dżem 25 g 1 szt (.) Twarożek 50 g (MLE,) Mandarynka 1 szt (.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt (.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml (.)	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło 83% tł. 10 g (MLE,) Dżem 25 g 1 szt (.) Twarożek 75 g (MLE,) Mandarynka 1 szt (.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml (.)
	II ŚN		Kanapka z szynką drobiową BM (chleb pszenno-żytni 60g, margaryna 5g, szynka BM 25g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT,)			
	Obiad	Szpinakowa z zacierką (.) 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,) Ziemniaki (.) 250 g (.) Ryba smażona (Morszczuk) 90 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Salatka z kapusty czerwonej z olejem (.) 150 g (.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml (.)	Szpinakowa z zacierką (.) 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,) Ziemniaki (.) 250 g (.) Ryba pieczona (Morszczuk) 60 g (RYB,) Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g (.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml (.)	Szpinakowa z zacierką (.) 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,) Ziemniaki (.) 250 g (.) Ryba pieczona (Morszczuk) 60 g (RYB,) Bukiet jarzyn gotowany z olejem (.) 150 g (SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml (.)	Szpinakowa z zacierką (.) 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,) Ziemniaki (.) 250 g (.) Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 60 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Bukiet jarzyn gotowany z olejem (.) 150 g (SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml (.)	Szpinakowa z zacierką (.) 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,) Ziemniaki (.) 250 g (.) Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (RYB,) Bukiet jarzyn gotowany z olejem (.) 150 g (SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml (.)
	PD		Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE,)			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 10 g (MLE,) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 50 g (JAJ, MLE, GOR,) Serek naturalny Bieluch 25 g (MLE,) Pomidor 50 g (.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml (.)	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło 83% tł. 10 g (MLE,) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 50 g (JAJ, MLE, GOR,) Serek naturalny Bieluch 25 g (MLE,) Pomidor 50 g (.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml (.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml (.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 10 g (MLE,) Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 25 g (SOJ,) Pasta z białek z natką pietruszki 50 g (JAJ, MLE,) Salata zielona 10 g (.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml (.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 10 g (MLE,) Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 25 g (SOJ,) Pasta z białek z natką pietruszki 50 g (JAJ, MLE,) Salata zielona 10 g (.)	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło 83% tł. 10 g (MLE,) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (JAJ, MLE,) Serek naturalny Bieluch 40 g (MLE,) Salata zielona 10 g (.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml (.)
PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE,)					
	E: 2241.37 kcal; B: 91.59 g; T: 78.20 g; Kw. tł. nasy.: 33.15 g; W: 307.41 g; W tym cukry: 62.18 g; Bł.: 27.51 g; Sól: 6.50 g;	E: 2303.23 kcal; B: 99.32 g; T: 73.82 g; Kw. tł. nasy.: 34.49 g; W: 327.32 g; W tym cukry: 22.75 g; Bł.: 31.94 g; Sól: 9.69 g;	E: 1940.75 kcal; B: 89.32 g; T: 56.29 g; Kw. tł. nasy.: 23.16 g; W: 285.96 g; W tym cukry: 61.84 g; Bł.: 32.14 g; Sól: 6.22 g;	E: 2133.98 kcal; B: 86.50 g; T: 55.87 g; Kw. tł. nasy.: 23.16 g; W: 334.63 g; W tym cukry: 86.04 g; Bł.: 25.58 g; Sól: 5.77 g;	E: 2118.96 kcal; B: 108.10 g; T: 64.25 g; Kw. tł. nasy.: 25.83 g; W: 291.37 g; W tym cukry: 79.64 g; Bł.: 28.43 g; Sól: 5.68 g;	

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-25 do dnia 2024-01-07 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH**

		KRK- NFZ Podstawowa	KRK- NFZ Cukrzyca	KRK- NFZ Kardiologiczna	KRK- NFZ Oszczędzająca	KRK- NFZ Bogatobiałkowa
2023-12-30 sobota	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Pomidor 50 g (.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml (.)	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ.) Pomidor 50 g (.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml (.)	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ.) Pomidor 50 g (.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml (.)	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ.) Pomidor 50 g (.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml (.)	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) 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, twarozek 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)			
	Obiad	Koperkowa z ryżem (.) 400 ml (MLE, SEL.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bigos 300 g (GLU PSZ, SEL, GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml (.)	Koperkowa z ryżem (.) 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki (.) 250 g (.) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c (.) 150 g (.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml (.)		Koperkowa z ryżem (.) 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki (.) 250 g (.) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Buraczki podprawiane -drobno tarte (.) 150 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml (.)	
	PD		Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twarozek 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)			
	Kolacja	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Paszтет z soczewicy (.) 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 25 g (SOJ.) Ogórek kiszony 50 g (.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml (.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Paszтет z soczewicy (.) 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 25 g (SOJ.) Ogórek kiszony 50 g (.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml (.)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 120 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 35 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g (.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml (.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 25 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g (.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml (.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 40 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g (.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml (.)
PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt (.)					
	E: 1966.07 kcal; B: 75.95 g; T: 66.49 g; Kw. tł. nasy.: 25.53 g; W: 278.31 g; W tym cukry: 35.84 g; Bł.: 27.19 g; Sól: 11.64 g;	E: 2198.30 kcal; B: 98.18 g; T: 64.05 g; Kw. tł. nasy.: 24.88 g; W: 324.92 g; W tym cukry: 20.48 g; Bł.: 36.21 g; Sól: 9.30 g;	E: 1947.12 kcal; B: 103.04 g; T: 50.59 g; Kw. tł. nasy.: 21.62 g; W: 283.81 g; W tym cukry: 43.51 g; Bł.: 27.94 g; Sól: 7.27 g;	E: 2038.34 kcal; B: 92.37 g; T: 48.41 g; Kw. tł. nasy.: 21.56 g; W: 318.41 g; W tym cukry: 62.27 g; Bł.: 20.14 g; Sól: 6.49 g;	E: 1913.36 kcal; B: 93.21 g; T: 48.93 g; Kw. tł. nasy.: 21.70 g; W: 286.88 g; W tym cukry: 60.17 g; Bł.: 24.22 g; Sól: 7.77 g;	

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-25 do dnia 2024-01-07 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH**

	KRK- NFZ Podstawowa	KRK- NFZ Cukrzyca	KRK- NFZ Kardiologiczna	KRK- NFZ Oszczędzająca	KRK- NFZ Bogatobiałkowa	
2023-12-31 niedziela	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Twarożek 50 g (MLE.) Połudwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 25 g (SOJ, MLE.) Sałata zielona 10 g (.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml (.)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Połudwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 25 g (SOJ, MLE.) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 50 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt (.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml (.)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 50 g (MLE.) Połudwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 25 g (SOJ, MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt (.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml (.)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 60 g (MLE.) Połudwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (SOJ, MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt (.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml (.)	
	II ŚN	Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)				
	Obiad	Rosół z makaronem (.) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki (.) 250 g (.) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g (.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem (.) 150 g (.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml (.)	Rosół z makaronem (.) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki (.) 250 g (.) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g (.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem (.) 150 g (.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml (.)	Rosół z makaronem (.) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki (.) 250 g (.) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 130 g (.) Szpinak gotowany z olejem* 150 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml (.)	Rosół z makaronem (.) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki (.) 250 g (.) Budyń z udzka kurczaka 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Szpinak gotowany z olejem* 150 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml (.)	Rosół z makaronem (.) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki (.) 250 g (.) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 130 g (.) Szpinak gotowany z olejem* 150 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml (.)
	PD		Kanapka z twarogiem i sałata (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twarozek 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)			
	Kolacja	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Ser żółty 35 g (MLE.) Salami kielbasa wieprzowo-wołowa drobno rozdrobniona surowo wędzona, dojrzewająca, wędzona. 40 g (SOJ, SEL, GOR.) Pomidor 50 g (.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml (.)	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Ser żółty 35 g (MLE.) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ.) Pomidor 50 g (.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml (.)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ.) Serek homo. naturalny 35 g (MLE.) Pomidor 50 g (.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml (.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ.) Serek homo. naturalny 35 g (MLE.) Pomidor 50 g (.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml (.)	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 60 g (SOJ.) Serek homo. naturalny 40 g (MLE.) Pomidor 50 g (.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml (.)
PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt (.)					
	E: 2201.81 kcal; B: 105.41 g; T: 79.10 g; Kw. tł. nasy.: 35.41 g; W: 278.11 g; W tym cukry: 32.30 g; Bł.: 25.91 g; Sól: 7.61 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: 2041.34 kcal; B: 102.79 g; T: 58.11 g; Kw. tł. nasy.: 23.66 g; W: 288.96 g; W tym cukry: 44.43 g; Bł.: 29.46 g; Sól: 6.30 g;	E: 2071.18 kcal; B: 86.89 g; T: 43.46 g; Kw. tł. nasy.: 19.32 g; W: 341.75 g; W tym cukry: 63.44 g; Bł.: 22.15 g; Sól: 5.96 g;	E: 2082.79 kcal; B: 104.02 g; T: 58.44 g; Kw. tł. nasy.: 23.94 g; W: 295.08 g; W tym cukry: 61.33 g; Bł.: 25.74 g; Sól: 6.89 g;	

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-25 do dnia 2024-01-07 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH**

		KRK- NFZ Podstawowa	KRK- NFZ Cukrzyca	KRK- NFZ Kardiologiczna	KRK- NFZ Oszczędzająca	KRK- NFZ Bogatobiałkowa
2024-01-01 poniedziałek	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 25 g (SOJ.) Ogórek kiszony 50 g (.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną 25 g (SOJ.) Cateringowa b/c 250 ml (.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 25 g (SOJ.) Ogórek kiszony 50 g (.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną 25 g (SOJ.) Cateringowa b/c 250 ml (.)	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Miód (25g) 1 szt (.) Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g (.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną 25 g (SOJ.) Cateringowa b/c 250 ml (.)	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Miód (25g) 1 szt (.) Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g (.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną 25 g (SOJ.) Cateringowa z/c 250 ml (.)	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Miód (25g) 1 szt (.) Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 75 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g (.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną 25 g (SOJ.) 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 (GLU PSZ, MLE.)			
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami (.) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Bitka z szynki wieprzowej 60 g (GLU PSZ.) Sos meksykański 100 g (GLU PSZ.) Cwikła z chrzanem (.) 150 g (MLE, SO2.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml (.)	Brokułowa z ziemniakami (.) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Bitka z szynki wieprzowej 60 g (GLU PSZ.) Sos własny (.) 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Cwikła z chrzanem b/c (.) 150 g (MLE, SO2.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml (.)	Brokułowa z ziemniakami (.) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Bitka z szynki wieprzowej 60 g (GLU PSZ.) Sos własny (.) 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (.) 150 g (.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml (.)		Brokułowa z ziemniakami (.) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Bitka z szynki wieprzowej 120 g (GLU PSZ.) Sos własny (.) 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (.) 150 g (.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml (.)
	PD		Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)			
	Kolacja	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 25 g (SOJ.) Pomidor 50 g (.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną 25 g (SOJ.) Cateringowa b/c 250 ml (.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 25 g (SOJ.) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE.) Pomidor 50 g (.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną 25 g (SOJ.) Cateringowa b/c 250 ml (.)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 25 g (SOJ.) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE.) Pomidor 50 g (.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną 25 g (SOJ.) Cateringowa b/c 250 ml (.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 25 g (SOJ.) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE.) Pomidor 50 g (.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną 25 g (SOJ.) Cateringowa z/c 250 ml (.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 40 g (SOJ.) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE.) Pomidor 50 g (.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną 25 g (SOJ.) Cateringowa z/c 250 ml (.)
PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt (.)					
	E: 2007.65 kcal; B: 84.98 g; T: 57.36 g; Kw. tł. nasy.: 24.09 g; W: 299.54 g; W tym cukry: 48.08 g; Bł.: 31.14 g; Sól: 8.43 g;	E: 2079.22 kcal; B: 93.37 g; T: 56.68 g; Kw. tł. nasy.: 26.80 g; W: 313.90 g; W tym cukry: 23.02 g; Bł.: 35.27 g; Sól: 9.31 g;	E: 1965.50 kcal; B: 82.70 g; T: 53.29 g; Kw. tł. nasy.: 20.64 g; W: 302.23 g; W tym cukry: 41.27 g; Bł.: 32.13 g; Sól: 6.45 g;	E: 2129.34 kcal; B: 82.90 g; T: 53.09 g; Kw. tł. nasy.: 20.58 g; W: 339.59 g; W tym cukry: 60.03 g; Bł.: 24.33 g; Sól: 5.95 g;	E: 2186.21 kcal; B: 102.34 g; T: 64.10 g; Kw. tł. nasy.: 23.21 g; W: 311.51 g; W tym cukry: 58.27 g; Bł.: 28.52 g; Sól: 7.60 g;	

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-25 do dnia 2024-01-07 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH**

	KRK- NFZ Podstawowa	KRK- NFZ Cukrzyca	KRK- NFZ Kardiologiczna	KRK- NFZ Oszczędzająca	KRK- NFZ Bogatobiałkowa	
2024-01-02 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ.) Twarożek 50 g (MLE.) Sałata zielona 10 g (.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml (.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ.) Twarożek 50 g (MLE.) Sałata zielona 10 g (.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml (.)	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ.) Twarożek 50 g (MLE.) Sałata zielona 10 g (.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml (.)	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ.) Twarożek 50 g (MLE.) Sałata zielona 10 g (.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml (.)	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Twarożek 50 g (MLE.) Sałata zielona 10 g (.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml (.)
	II ŚN		Kanapka z jajkiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)			
	Obiad	Grochowa z ziemniakami (.) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 200 g (.) Mus z jabłek (.) z/c 100 g (.) Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml (.)	Grochowa z ziemniakami (.) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 200 g (.) Mus z jabłek (.) b/c 100 g (.) Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml (.)		Solferino (.) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g (.) Mus z jabłek (.) z/c 100 g (.) Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml (.)	
	PD		Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Paprykarz szczeciński 50 g (RYB, SOJ.) Twaróg półtłusty 25 g (MLE.) Ogórek kiszony 50 g (.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml (.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Twaróg półtłusty 25 g (MLE.) Paprykarz szczeciński 50 g (RYB, SOJ.) Ogórek kiszony 50 g (.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml (.)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami. (.) 50 g (RYB, SEL.) Twaróg półtłusty 25 g (MLE.) Pomidor 50 g (.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml (.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami. (.) 50 g (RYB, SEL.) Twaróg półtłusty 25 g (MLE.) Pomidor 50 g (.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml (.)	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami. (.) 50 g (RYB, SEL.) Pomidor 50 g (.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml (.)
	PN	Rogal maślany 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)		Podpłomyki b/c 50 g (GLU PSZ, MLE.)		Rogal maślany 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)
		E: 2077.15 kcal; B: 75.69 g; T: 51.60 g; Kw. tł. nasy.: 20.91 g; W: 339.30 g; W tym cukry: 38.19 g; Bł.: 26.32 g; Sól: 6.11 g;	E: 2244.36 kcal; B: 83.23 g; T: 59.22 g; Kw. tł. nasy.: 24.64 g; W: 358.91 g; W tym cukry: 13.38 g; Bł.: 32.81 g; Sól: 8.02 g;	E: 1936.13 kcal; B: 76.30 g; T: 43.13 g; Kw. tł. nasy.: 20.08 g; W: 322.09 g; W tym cukry: 43.91 g; Bł.: 24.95 g; Sól: 4.51 g;	E: 2099.97 kcal; B: 76.50 g; T: 42.93 g; Kw. tł. nasy.: 20.02 g; W: 359.45 g; W tym cukry: 62.67 g; Bł.: 17.15 g; Sól: 4.01 g;	E: 1959.01 kcal; B: 74.30 g; T: 47.09 g; Kw. tł. nasy.: 20.97 g; W: 319.14 g; W tym cukry: 59.77 g; Bł.: 21.23 g; Sól: 5.07 g;

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-25 do dnia 2024-01-07 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH**

		KRK- NFZ Podstawowa	KRK- NFZ Cukrzyca	KRK- NFZ Kardiologiczna	KRK- NFZ Oszczędzająca	KRK- NFZ Bogatobiałkowa
2024-01-03 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (MLE ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ ,) Masło 83% tł. 10 g (MLE ,) Serek homo o smaku wanilinowym 50 g (MLE ,) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g (.) Jabłko 1 szt 1 szt (.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml (.)	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Masło 83% tł. 10 g (MLE ,) Serek homo. naturalny 50 g (MLE ,) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g (.) Jabłko 1 szt 1 szt (.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml (.)	Ryż na mleku 300 ml (MLE ,) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ ,) Masło 83% tł. 10 g (MLE ,) Serek homo o smaku wanilinowym 50 g (MLE ,) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g (.) Jabłko 1 szt 1 szt (.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml (.)	Ryż na mleku 300 ml (MLE ,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ ,) Masło 83% tł. 10 g (MLE ,) Serek homo o smaku wanilinowym 50 g (MLE ,) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g (.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt (.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml (.)	Ryż na mleku 300 ml (MLE ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ ,) Masło 83% tł. 10 g (MLE ,) Serek homo o smaku wanilinowym 50 g (MLE ,) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g (.) Jabłko 1 szt 1 szt (.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml (.)
	II ŚN		Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE ,)			
	Obiad	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL ,) Ziemniaki () 250 g (.) Kotlet drobiowy panierowany z udźca 90 g (GLU PSZ, JAJ ,) Sałatka szwedzka () 150 g (GOR ,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml (.)	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL ,) Ziemniaki () 250 g (.) Dramstik z kurczaka pieczony 130 g (.) Sos bazyliowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL ,) Sałatka szwedzka () 150 g (GOR ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml (.)	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL ,) Ziemniaki () 250 g (.) Dramstik z kurczaka pieczony 130 g (.) Sos bazyliowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL ,) Dyńia duszona z olejem* 150 g (GLU PSZ ,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml (.)	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL ,) Ziemniaki () 250 g (.) Klopsik drobiowy 60 g (GLU PSZ, JAJ ,) Sos bazyliowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL ,) Dyńia duszona z olejem* 150 g (GLU PSZ ,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml (.)	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL ,) Ziemniaki () 250 g (.) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 230 g (.) Sos bazyliowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL ,) Dyńia duszona z olejem* 150 g (GLU PSZ ,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml (.)
	PD		Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE ,)			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ ,) Masło 83% tł. 10 g (MLE ,) Pasztet z blachy- drobiowo wieprzowy 50 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR ,) Twarożek 25 g (MLE ,) Papryka świeża 50 g (.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml (.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ ,) Masło 83% tł. 10 g (MLE ,) Połędwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE ,) Twarożek 25 g (MLE ,) Papryka świeża 50 g (.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml (.)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ ,) Masło 83% tł. 10 g (MLE ,) Połędwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE ,) Twarożek 25 g (MLE ,) Pomidor 50 g (.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml (.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ ,) Masło 83% tł. 10 g (MLE ,) Połędwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE ,) Twarożek 25 g (MLE ,) Pomidor 50 g (.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml (.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ ,) Masło 83% tł. 10 g (MLE ,) Połędwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE ,) Twarożek 50 g (MLE ,) 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: 2255.45 kcal; B: 82.95 g; T: 64.10 g; Kw. tł. nasy.: 23.16 g; W: 350.24 g; W tym cukry: 89.59 g; Bł.: 30.04 g; Sól: 9.03 g;	E: 2252.20 kcal; B: 102.79 g; T: 68.62 g; Kw. tł. nasy.: 26.37 g; W: 321.51 g; W tym cukry: 38.43 g; Bł.: 32.90 g; Sól: 12.11 g;	E: 2119.12 kcal; B: 100.73 g; T: 66.02 g; Kw. tł. nasy.: 23.85 g; W: 291.65 g; W tym cukry: 52.88 g; Bł.: 29.51 g; Sól: 7.44 g;	E: 2207.55 kcal; B: 82.03 g; T: 43.31 g; Kw. tł. nasy.: 18.95 g; W: 381.60 g; W tym cukry: 110.14 g; Bł.: 25.37 g; Sól: 6.03 g;	E: 2500.16 kcal; B: 131.56 g; T: 72.46 g; Kw. tł. nasy.: 28.64 g; W: 341.00 g; W tym cukry: 108.79 g; Bł.: 29.19 g; Sól: 7.76 g;	

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-25 do dnia 2024-01-07 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH**

		KRK- NFZ Podstawowa	KRK- NFZ Cukrzyca	KRK- NFZ Kardiologiczna	KRK- NFZ Oszczędzająca	KRK- NFZ Bogatobiałkowa
2024-01-04 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 25 g (MLE) Sałata zielona 10 g (.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml (.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 25 g (MLE) Sałata zielona 10 g (.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml (.)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 25 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml (.) Sałata zielona 10 g (.)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 25 g (MLE) Sałata zielona 10 g (.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml (.)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (SOJ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (MLE) 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 (GLU PSZ, MLE)			
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami (.) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatki 300 g (GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml (.)	Barszcz czerwony z ziemniakami (.) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Sos mięsno warzywny (.) (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL) Surówka wielowarzywna z olejem b/c (.) 150 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml (.)	Barszcz czerwony z ziemniakami (.) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Sos mięsno warzywny (.) (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL) Brokuł gotowany* 150 g (.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml (.)	Barszcz czerwony z ziemniakami (.) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Sos mięsno warzywny (.) (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL) Marchew gotowana z olejem (.) 150 g (.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml (.)	Barszcz czerwony z ziemniakami (.) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Sos mięsno warzywny (.) (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL) Brokuł gotowany* 150 g (.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml (.)
	PD		Kanapka z szynką i sałata (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE)			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Paszтет z ciecierzycy (.) 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 25 g (SOJ) Pomidor 50 g (.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml (.)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Twaróg 50 g (MLE) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 25 g (SOJ) Pomidor 50 g (.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml (.)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Twaróg 50 g (MLE) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 25 g (SOJ) Pomidor 50 g (.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml (.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Twaróg 50 g (MLE) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 25 g (SOJ) Pomidor 50 g (.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml (.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Twaróg 50 g (MLE) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ) Pomidor 50 g (.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml (.)
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt (.)				
	E: 1975.67 kcal; B: 72.40 g; T: 61.95 g; Kw. tł. nasy.: 23.08 g; W: 290.54 g; W tym cukry: 39.14 g; Bł.: 28.49 g; Sól: 7.23 g;	E: 2280.77 kcal; B: 87.61 g; T: 69.44 g; Kw. tł. nasy.: 24.54 g; W: 340.55 g; W tym cukry: 24.39 g; Bł.: 39.24 g; Sól: 9.05 g;	E: 1930.66 kcal; B: 85.85 g; T: 52.95 g; Kw. tł. nasy.: 20.70 g; W: 290.47 g; W tym cukry: 41.31 g; Bł.: 29.76 g; Sól: 6.42 g;	E: 2147.65 kcal; B: 83.80 g; T: 55.98 g; Kw. tł. nasy.: 20.88 g; W: 338.36 g; W tym cukry: 67.08 g; Bł.: 25.75 g; Sól: 5.99 g;	E: 2054.36 kcal; B: 89.57 g; T: 53.63 g; Kw. tł. nasy.: 20.61 g; W: 313.19 g; W tym cukry: 59.02 g; Bł.: 24.00 g; Sól: 6.70 g;	

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-25 do dnia 2024-01-07 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH**

	KRK- NFZ Podstawowa	KRK- NFZ Cukrzyca	KRK- NFZ Kardiologiczna	KRK- NFZ Oszczędzająca	KRK- NFZ Bogatobiałkowa	
2024-01-05 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Powidła śliwkowe 35 g (.) Serek homo. naturalny 40 g (MLE.) Mandarynka 1 szt (.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml (.)	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 40 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 35 g (SOJ.) Pomidor 50 g (.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml (.)	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt (.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Mandarynka 1 szt (.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml (.)	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt (.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt (.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml (.)	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt (.) Serek homo. naturalny 75 g (MLE.) Mandarynka 1 szt (.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml (.)
		II ŚN	Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)			
2024-01-05 piątek	Obiad	Kalafiorowa z ryżem (.) 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki (.) 250 g (.) Ryba smażona (Morszczuk) 90 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem (.) 150 g (.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml (.)	Kalafiorowa z ryżem (.) 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki (.) 250 g (.) Ryba pieczona (Morszczuk) 60 g (RYB.) Warzywa po grecku (.) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml (.)	Kalafiorowa z ryżem (.) 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki (.) 250 g (.) Ryba pieczona (Morszczuk) 60 g (RYB.) Warzywa po grecku (.) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml (.)	Ryżowa (.) 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki (.) 250 g (.) Pulpet rybny (Morszczuk) 60 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Warzywa po grecku (.) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml (.)	Ryżowa (.) 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki (.) 250 g (.) Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (RYB.) Warzywa po grecku (.) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml (.)
		PD	Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, twaróg 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)			
2024-01-05 piątek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 50 g (JAJ, GOR.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 35 g (MLE.) Ogórek kiszony 50 g (.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml (.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml (.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 50 g (JAJ, GOR.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 35 g (MLE.) Ogórek kiszony 50 g (.)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka Konserwowa drobiowa z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 35 g (SOJ.) Pasta z białek z koperkiem 40 g (JAJ, MLE.) 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 (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 35 g (SOJ.) Pasta z białek z koperkiem 40 g (JAJ, MLE.) Sałata zielona 10 g (.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml (.) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (JAJ, MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 40 g (MLE.) Sałata zielona 10 g (.)
		PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt (.)			
	E: 2163.88 kcal; B: 90.61 g; T: 63.51 g; Kw. tł. nasy.: 20.63 g; W: 318.12 g; W tym cukry: 55.88 g; Bł.: 29.82 g; Sól: 7.23 g;	E: 2009.53 kcal; B: 90.21 g; T: 57.97 g; Kw. tł. nasy.: 22.86 g; W: 295.18 g; W tym cukry: 15.73 g; Bł.: 33.28 g; Sól: 9.61 g;	E: 1897.39 kcal; B: 86.68 g; T: 45.63 g; Kw. tł. nasy.: 18.66 g; W: 299.45 g; W tym cukry: 56.43 g; Bł.: 33.24 g; Sól: 5.87 g;	E: 2131.72 kcal; B: 84.43 g; T: 45.32 g; Kw. tł. nasy.: 18.69 g; W: 357.42 g; W tym cukry: 80.11 g; Bł.: 26.34 g; Sól: 5.47 g;	E: 2077.10 kcal; B: 106.96 g; T: 51.47 g; Kw. tł. nasy.: 20.29 g; W: 308.40 g; W tym cukry: 74.23 g; Bł.: 29.09 g; Sól: 5.24 g;	

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-25 do dnia 2024-01-07 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH**

		KRK- NFZ Podstawowa	KRK- NFZ Cukrzyca	KRK- NFZ Kardiologiczna	KRK- NFZ Oszczędzająca	KRK- NFZ Bogatobiałkowa
2024-01-06 sobota	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 10 g (MLE,) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 25 g (SOJ,) Twaróg półtłusty 50 g (MLE,) Pomidor 50 g (.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml (.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml (.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 10 g (MLE,) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 25 g (SOJ,) Twaróg półtłusty 50 g (MLE,) Pomidor 50 g (.)	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 10 g (MLE,) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 25 g (SOJ,) Twaróg półtłusty 50 g (MLE,) Pomidor 50 g (.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml (.)	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 10 g (MLE,) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 25 g (SOJ,) Twaróg półtłusty 50 g (MLE,) Pomidor 50 g (.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml (.)	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 10 g (MLE,) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ,) Twaróg półtłusty 50 g (MLE,) Pomidor 50 g (.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml (.)
	II ŚN		Kanapka z twarogiem i salata (chleb razowy 60g, masło 5g, twarozek 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE,)			
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami (.) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ,) Gulasz z żołądków drobiowych (.) 150 g (GLU PSZ, MLE, SEL,) Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g (JAJ, GOR,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml (.)	Ogórkowa z ziemniakami (.) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ,) Potrawka drobiowa (.) 150 g (GLU PSZ, SEL,) Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g (JAJ, GOR,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml (.)	Ziemniaczana (.) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ,) Potrawka drobiowa (.) 150 g (GLU PSZ, SEL,) Salatka z buraczków i jabłka z olejem (.) 150 g (.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml (.)		Ziemniaczana (.) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ,) Potrawka drobiowa (.) 150 g (GLU PSZ, SEL,) 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 (GLU PSZ, MLE,)			
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml (.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 10 g (MLE,) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ,) Serek homo. naturalny 25 g (MLE,) Salatka z ryżu i brokułów 80 g (JAJ, MLE, SEL, GOR,)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml (.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 10 g (MLE,) Serek homo. naturalny 25 g (MLE,) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ,) Pomidor 50 g (.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml (.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 10 g (MLE,) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ,) Serek homo. naturalny 25 g (MLE,) Pomidor 50 g (.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml (.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 10 g (MLE,) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 40 g (SOJ,) Serek homo. naturalny 60 g (MLE,) Salata zielona 10 g (.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml (.)	
PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt (.)					
	E: 1966.89 kcal; B: 83.76 g; T: 59.47 g; Kw. tł. nasy.: 21.34 g; W: 288.75 g; W tym cukry: 40.35 g; Bł.: 29.16 g; Sól: 8.49 g;	E: 2213.29 kcal; B: 93.07 g; T: 71.70 g; Kw. tł. nasy.: 28.57 g; W: 316.91 g; W tym cukry: 29.21 g; Bł.: 34.41 g; Sól: 9.82 g;	E: 1872.49 kcal; B: 84.00 g; T: 49.42 g; Kw. tł. nasy.: 20.03 g; W: 289.45 g; W tym cukry: 44.87 g; Bł.: 32.31 g; Sól: 7.41 g;	E: 2036.33 kcal; B: 84.20 g; T: 49.22 g; Kw. tł. nasy.: 19.97 g; W: 326.81 g; W tym cukry: 63.63 g; Bł.: 24.51 g; Sól: 6.91 g;	E: 1850.68 kcal; B: 84.14 g; T: 46.94 g; Kw. tł. nasy.: 19.54 g; W: 286.25 g; W tym cukry: 56.69 g; Bł.: 26.73 g; Sól: 7.42 g;	

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-25 do dnia 2024-01-07 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH**

		KRK- NFZ Podstawowa	KRK- NFZ Cukrzyca	KRK- NFZ Kardiologiczna	KRK- NFZ Oszczędzająca	KRK- NFZ Bogatobiałkowa
2024-01-07 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 10 g (MLE,) Ser żółty 50 g (MLE,) Dżem 25 g 1 szt (.) Pomidor 50 g (.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml (.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 10 g (MLE,) Ser żółty 40 g (MLE,) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 35 g (SOJ,) Pomidor 50 g (.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml (.)	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 10 g (MLE,) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (MLE,) Dżem 25 g 1 szt (.) Pomidor 50 g (.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml (.)	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 10 g (MLE,) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (MLE,) Dżem 25 g 1 szt (.) Pomidor 50 g (.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml (.)	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 10 g (MLE,) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 75 g (MLE,) Dżem 25 g 1 szt (.) 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 (GLU PSZ, SOJ, MLE,)			
	Obiad	Pomidorowa z makaronem (.) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki (.) 250 g (.) Kotlet schabowy 90 g (GLU PSZ, JAJ,) Surówka z kapusty białej z olejem (.) 150 g (.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml (.)	Pomidorowa z makaronem (.) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki (.) 250 g (.) Schab gotowany 60 g (.) Sos własny (.) 100 ml (GLU PSZ, SEL,) Surówka z kapusty białej z olejem (.) 150 g (.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml (.)	Pomidorowa z makaronem (.) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki (.) 250 g (.) Schab gotowany 60 g (.) Sos własny (.) 100 ml (GLU PSZ, SEL,) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g (.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml (.)	Pomidorowa z makaronem (.) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki (.) 250 g (.) Potrawka drobiowa (.) 150 g (GLU PSZ, SEL,) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g (.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml (.)	Pomidorowa z makaronem (.) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki (.) 250 g (.) Schab gotowany 120 g (.) Sos własny (.) 100 ml (GLU PSZ, SEL,) 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 (GLU PSZ, JAJ, MLE,)			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 10 g (MLE,) Kielbasa Krakowska drobiowa grubo rozdrobniona, wędzona parzona 25 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Sałata zielona 10 g (.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml (.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 10 g (MLE,) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml (.)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 10 g (MLE,) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ,) Serek naturalny Bieluch 50 g (MLE,) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml (.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 10 g (MLE,) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ,) Serek naturalny Bieluch 50 g (MLE,) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml (.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 10 g (MLE,) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml (.)
PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt (.)					
	E: 2203.38 kcal; B: 88.81 g; T: 71.05 g; Kw. tł. nasy.: 30.16 g; W: 315.11 g; W tym cukry: 51.37 g; Bł.: 27.99 g; Sól: 6.82 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: 1820.82 kcal; B: 85.47 g; T: 41.34 g; Kw. tł. nasy.: 20.28 g; W: 285.59 g; W tym cukry: 40.93 g; Bł.: 24.46 g; Sól: 5.04 g;	E: 2011.26 kcal; B: 83.43 g; T: 43.40 g; Kw. tł. nasy.: 20.15 g; W: 327.77 g; W tym cukry: 61.98 g; Bł.: 18.75 g; Sól: 4.68 g;	E: 1950.80 kcal; B: 107.40 g; T: 43.95 g; Kw. tł. nasy.: 20.66 g; W: 288.17 g; W tym cukry: 57.59 g; Bł.: 20.74 g; Sól: 5.85 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,