

		KRK- GAR Podstawowa	KRK- GAR Wątrobowa	KRK- GAR Cukrzyca
2024-01-22, poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Ser żółty 40 g (MLE.) Ogórek świeży 100 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Sałata zielona 35 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Ser żółty 40 g (MLE.) Ogórek świeży 100 g
	II ŚN			Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami () 500 ml (GLU PSZ, SEL.) Naleśniki z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 500 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami () 500 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Mus z jabłek () b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, twaróg 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 70 g Pomidor 100 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 70 g Pomidor 100 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 70 g Pomidor 100 g
	PN			Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)
		E: 2855.84 kcal; B: 109.08 g; T: 86.70 g; Kw. tł. nasy.: 42.69 g; W: 425.88 g; W tym cukry: 93.53 g; Bł.: 32.62 g; Sól: 8.16 g;	E: 2302.38 kcal; B: 100.07 g; T: 64.18 g; Kw. tł. nasy.: 33.61 g; W: 339.36 g; W tym cukry: 68.59 g; Bł.: 20.54 g; Sól: 5.76 g;	E: 2962.48 kcal; B: 134.46 g; T: 93.14 g; Kw. tł. nasy.: 50.33 g; W: 421.08 g; W tym cukry: 38.92 g; Bł.: 47.47 g; Sól: 10.42 g;

		KRK- GAR Podstawowa	KRK- GAR Wątrobowa	KRK- GAR Cukrzyca
2024-01-23 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE.) Pomidor 100 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE.) Pomidor 100 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE.) Pomidor 100 g
	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 () 500 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Bitka z szynki wieprzowej 100 g (GLU PSZ.) Sos meksykański 100 g (GLU PSZ.) Surówka z kapusty białej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 500 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki podprawiane-drobno tarte () 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 500 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Ćwikła z chrzanem b/c () 100 g (MLE, SO2.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, twaróg 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 70 g (SOJ.) Papryka świeża 100 g	Salata zielona 35 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 70 g (SOJ.)	Salata zielona 35 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 70 g (SOJ.)
	PN			Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)
		E: 2643.88 kcal; B: 113.24 g; T: 80.66 g; Kw. tł. nasy.: 35.86 g; W: 377.69 g; W tym cukry: 79.91 g; Bł.: 33.46 g; Sól: 8.62 g;	E: 2431.24 kcal; B: 114.23 g; T: 67.56 g; Kw. tł. nasy.: 35.61 g; W: 349.28 g; W tym cukry: 79.26 g; Bł.: 24.19 g; Sól: 6.75 g;	E: 2927.39 kcal; B: 145.36 g; T: 90.95 g; Kw. tł. nasy.: 48.78 g; W: 401.16 g; W tym cukry: 50.52 g; Bł.: 45.52 g; Sól: 10.35 g;

		KRK- GAR Podstawowa	KRK- GAR Wątrobowa	KRK- GAR Cukrzyca
2024-01-24 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE,) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ,) Mandarynka 2 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE,) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ,) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Chleb Graham 120 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE,) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ,) Mandarynka 2 szt
	II ŚN			Kanapka z serem żółtym i ogórkiem (chleb razowy 60g, masło 5g, ser żółty 25g, ogórek 15g) 1 szt (GLU PSZ, MLE,)
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem () 500 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki () 200 g Kaszanka wp z cebulką 120 g (GOR,) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 500 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki () 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem () 500 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki () 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Kanapka z serem topionym i sałatą (chleb razowy 50g, masło 5g, ser topiony 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE,)
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE,) Sałatka śledziowa z ziemniakami () 120 g (JAJ, RYB, MLE, GOR,) Sałata lodowa 35 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE,) Twaróg półtłusty 120 g (MLE,) Sałata lodowa 35 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE,) Sałatka śledziowa z ziemniakami () 120 g (JAJ, RYB, MLE, GOR,) Sałata lodowa 35 g
	PN			Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE,)
		E: 2521.63 kcal; B: 78.32 g; T: 92.42 g; Kw. tł. nasy.: 35.71 g; W: 357.46 g; W tym cukry: 77.27 g; Bł.: 28.46 g; Sól: 13.60 g;	E: 2368.71 kcal; B: 100.63 g; T: 75.32 g; Kw. tł. nasy.: 34.67 g; W: 335.68 g; W tym cukry: 87.00 g; Bł.: 27.81 g; Sól: 6.56 g;	E: 3019.20 kcal; B: 122.13 g; T: 113.86 g; Kw. tł. nasy.: 50.50 g; W: 400.48 g; W tym cukry: 58.09 g; Bł.: 46.52 g; Sól: 13.39 g;

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-22 do dnia 2024-02-04 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH**

		KRK- GAR Podstawowa	KRK- GAR Wątrobowa	KRK- GAR Cukrzyca
2024-01-25 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Twarożek z ziołami 100 g (MLE.) Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Twarożek z ziołami 100 g (MLE.) Sałata zielona 35 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Twarożek z ziołami 100 g (MLE.) Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)
	II ŚN			Kanapka z szynką i sałata (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 500 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Fasolka po bretońsku 350 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 500 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g (SEL, GLU JECZ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 500 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g (SEL, GLU JECZ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Kanapka z twarożkiem i sałata (chleb razowy 60g, masło 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 70 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 70 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 70 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN			Kanapka z szynką i sałata (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)
		E: 2457.34 kcal; B: 97.08 g; T: 74.43 g; Kw. tł. nasy.: 37.30 g; W: 365.65 g; W tym cukry: 69.42 g; Bł.: 34.78 g; Sól: 9.80 g;	E: 2501.06 kcal; B: 103.76 g; T: 86.91 g; Kw. tł. nasy.: 36.58 g; W: 339.28 g; W tym cukry: 74.25 g; Bł.: 27.78 g; Sól: 6.95 g;	E: 2965.53 kcal; B: 133.26 g; T: 99.57 g; Kw. tł. nasy.: 45.98 g; W: 409.38 g; W tym cukry: 57.69 g; Bł.: 52.21 g; Sól: 11.07 g;

		KRK- GAR Podstawowa	KRK- GAR Wątrobowa	KRK- GAR Cukrzyca
2024-01-26 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE,) Dżem 50 g Mandarynka 2 szt Kakao z mlekiem 250 ml (MLE,)	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE,) Dżem 50 g Banan 1szt. 1 szt Kakao z mlekiem 250 ml (MLE,)	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb Graham 120 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE,) Ser żółty 40 g (MLE,) Mandarynka 2 szt Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE,)
	II ŚN			Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE,)
	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 500 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,) Ziemniaki () 250 g Ryba smażona (Morszczuk) 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 500 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,) Ziemniaki () 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (RYB,) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () bez soli 200 g (SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 500 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,) Ziemniaki () 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (RYB,) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* b/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 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE,) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 120 g (JAJ, MLE, GOR,) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE,) Twaróg półtłusty 120 g (MLE,) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE,) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 120 g (JAJ, MLE, GOR,) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN			Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE,)
		E: 2875.41 kcal; B: 109.67 g; T: 98.52 g; Kw. tł. nasy.: 37.18 g; W: 401.85 g; W tym cukry: 110.27 g; Bł.: 33.31 g; Sól: 7.68 g;	E: 2676.01 kcal; B: 112.59 g; T: 79.27 g; Kw. tł. nasy.: 35.60 g; W: 392.68 g; W tym cukry: 134.07 g; Bł.: 31.14 g; Sól: 6.01 g;	E: 3155.95 kcal; B: 144.74 g; T: 116.90 g; Kw. tł. nasy.: 53.45 g; W: 406.62 g; W tym cukry: 66.87 g; Bł.: 49.41 g; Sól: 10.99 g;

		KRK- GAR Podstawowa	KRK- GAR Wątrobowa	KRK- GAR Cukrzyca
2024-01-27 sobota	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JEĆZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.)	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JEĆZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.)	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JEĆZ.) Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.)
	II ŚN			Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)
	Obiad	Koperkowa z ryżem () 500 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki () 250 g Bigos 300 g (GLU PSZ, SEL, GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 500 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki () 250 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 500 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki () 250 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Paszтет z soczewicy () 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Szynekowa Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 70 g (SOJ.) Sałata zielona 35 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Paszтет z soczewicy () 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN			Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)
		E: 2707.22 kcal; B: 88.34 g; T: 95.65 g; Kw. tł. nasy.: 37.66 g; W: 389.37 g; W tym cukry: 63.92 g; Bł.: 35.55 g; Sól: 12.31 g;	E: 2347.70 kcal; B: 96.46 g; T: 74.61 g; Kw. tł. nasy.: 34.12 g; W: 337.07 g; W tym cukry: 72.86 g; Bł.: 26.82 g; Sól: 8.35 g;	E: 3208.23 kcal; B: 132.62 g; T: 111.27 g; Kw. tł. nasy.: 45.06 g; W: 444.77 g; W tym cukry: 47.20 g; Bł.: 53.05 g; Sól: 12.41 g;

		KRK- GAR Podstawowa	KRK- GAR Wątrobowa	KRK- GAR Cukrzyca
2024-01-28 niedziela	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE,) Ser żółty 40 g (MLE,) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE,) Twaróg półtłusty 100 g (MLE,) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Chleb Graham 120 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE,) Ser żółty 40 g (MLE,) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,)
	II ŚN			Kanapka z jajkiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE,)
	Obiad	Rosół z makaronem () 500 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki () 250 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 500 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki () 250 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 500 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki () 250 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, twarozek 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, MLE,)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE,) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 70 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE,) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 70 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE,) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 70 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml
	PN			Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE,)
		E: 2865.25 kcal; B: 132.81 g; T: 107.91 g; Kw. tł. nasy.: 47.99 g; W: 354.75 g; W tym cukry: 72.65 g; Bł.: 29.69 g; Sól: 10.01 g;	E: 2781.67 kcal; B: 144.83 g; T: 99.59 g; Kw. tł. nasy.: 43.39 g; W: 336.22 g; W tym cukry: 75.04 g; Bł.: 22.36 g; Sól: 7.69 g;	E: 3265.34 kcal; B: 165.31 g; T: 123.85 g; Kw. tł. nasy.: 57.86 g; W: 394.51 g; W tym cukry: 48.32 g; Bł.: 43.96 g; Sól: 11.84 g;

		KRK- GAR Podstawowa	KRK- GAR Wątrobowa	KRK- GAR Cukrzyca
2024-01-29 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Mandarynka 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Mandarynka 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
	II ŚN			Kanapka z serem żółtym i sałata (chleb razowy 60g, masło 5g, ser żółty 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 500 ml (GLU PSZ, SEL.) Zapiekanka z ryżu i jabłka () 300 g (MLE.) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino () 500 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Zapiekanka z ryżu i jabłka () 300 g (MLE.) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 500 ml (GLU PSZ, SEL.) Zapiekanka z ryżu i jabłka () 300 g (MLE.) jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/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 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 120 g (MLE.) Sałata zielona 35 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 120 g (MLE.) Sałata zielona 35 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 120 g (MLE.) Sałata zielona 35 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN			Kanapka z szynką i sałata (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)
	E: 2584.83 kcal; B: 92.84 g; T: 71.86 g; Kw. tł. nasy.: 35.77 g; W: 407.11 g; W tym cukry: 88.39 g; Bf.: 33.70 g; Sól: 6.61 g;	E: 2394.40 kcal; B: 85.57 g; T: 70.90 g; Kw. tł. nasy.: 36.47 g; W: 363.06 g; W tym cukry: 90.25 g; Bf.: 21.14 g; Sól: 5.06 g;	E: 3024.72 kcal; B: 126.24 g; T: 95.83 g; Kw. tł. nasy.: 49.32 g; W: 438.95 g; W tym cukry: 63.43 g; Bf.: 48.69 g; Sól: 9.35 g;	

		KRK- GAR Podstawowa	KRK- GAR Wątrobowa	KRK- GAR Cukrzyca
2024-01-30 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Chrzan ze śmietaną 20 g (<u>MLE, SO2,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Sałata zielona 35 g	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 35 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Chrzan ze śmietaną 20 g (<u>MLE, SO2,</u>) Sałata zielona 35 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)
	II ŚN			Kanapka z serem żółtym i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, ser żółty 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka () 100 g (<u>MLE,</u>) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Kanapka z twarogiem i sałata (chleb razowy 60g, masło 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE,</u>) Serek fromage z warzywami 80g-Górski przysmak 1 szt (<u>MLE,</u>) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 70 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 70 g (<u>SOJ,</u>) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN			Kanapka z szynką i sałata (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>)
		E: 2822.28 kcal; B: 95.61 g; T: 112.07 g; Kw. tł. nasy.: 46.24 g; W: 372.88 g; W tym cukry: 65.97 g; Bł.: 32.80 g; Sól: 9.22 g;	E: 2369.61 kcal; B: 98.67 g; T: 70.74 g; Kw. tł. nasy.: 33.58 g; W: 348.93 g; W tym cukry: 69.43 g; Bł.: 27.43 g; Sól: 8.08 g;	E: 2964.48 kcal; B: 130.73 g; T: 97.84 g; Kw. tł. nasy.: 50.03 g; W: 415.40 g; W tym cukry: 44.09 g; Bł.: 48.36 g; Sól: 11.02 g;

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-22 do dnia 2024-02-04 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH**

		KRK- GAR Podstawowa	KRK- GAR Wątrobowa	KRK- GAR Cukrzyca
2024-01-31 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (MLE ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE ,) Ser żółty 40 g (MLE ,) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ ,)	Ryż na mleku 300 ml (MLE ,) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE ,) Serek homo o smaku wanilinowym 100 g (MLE ,) Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ ,)	Ryż na mleku 300 ml (MLE ,) Chleb Graham 120 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE ,) Ser żółty 40 g (MLE ,) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/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	Grysikowa () 500 ml (GLU PSZ, SEL ,) Ziemniaki () 200 g Kotlet drobiowy panierowany z udźca 120 g (GLU PSZ, JAJ ,) Sałatka szwedzka () 200 g (GOR ,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 500 ml (GLU PSZ, SEL ,) Ziemniaki () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Sos bazyliowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL ,) Dyńia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ ,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 500 ml (GLU PSZ, SEL ,) Ziemniaki () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Sos bazyliowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL ,) Dyńia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ ,) Sałatka szwedzka () 100 g (GOR ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/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 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE ,) Galaretka drobiowa z udźca kurczaka. () 120 g (SEL ,) Papryka świeża 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE ,) Galaretka drobiowa z udźca kurczaka. () 120 g (SEL ,) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE ,) Galaretka drobiowa z udźca kurczaka. () 120 g (SEL ,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Papryka świeża 100 g
	PN			Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE ,)
		E: 2564.03 kcal; B: 90.41 g; T: 88.01 g; Kw. tł. nasy.: 39.68 g; W: 365.77 g; W tym cukry: 78.16 g; Bł.: 29.64 g; Sól: 10.65 g;	E: 2620.48 kcal; B: 108.94 g; T: 81.22 g; Kw. tł. nasy.: 35.93 g; W: 371.53 g; W tym cukry: 110.09 g; Bł.: 24.85 g; Sól: 5.70 g;	E: 2954.30 kcal; B: 130.73 g; T: 104.09 g; Kw. tł. nasy.: 52.00 g; W: 394.90 g; W tym cukry: 56.11 g; Bł.: 44.98 g; Sól: 11.74 g;

		KRK- GAR Podstawowa	KRK- GAR Wątrobowa	KRK- GAR Cukrzyca
2024-02-01 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE,) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Sałata lodowa 35 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE,) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE,) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Sałata lodowa 35 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE,) Chleb Graham 120 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE,) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Sałata lodowa 35 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)
	II ŚN			Kanapka z jajkiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE,)
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 500 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatki 350 g (GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 500 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron 200 g (GLU PSZ,) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL,) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 500 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron 200 g (GLU PSZ,) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL,) Surówka wielowarzynna z olejem b/c () 100 g (SEL,) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/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 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE,) Pasta z twarogu z koperkiem 120 g (MLE,) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE,) Pasta z twarogu z koperkiem 120 g (MLE,) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE,) Pasta z twarogu z koperkiem 120 g (MLE,) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN			Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE,)
		E: 2625.22 kcal; B: 104.37 g; T: 85.70 g; Kw. tł. nasy.: 39.85 g; W: 372.92 g; W tym cukry: 79.79 g; Bł.: 30.94 g; Sól: 8.80 g;	E: 2555.47 kcal; B: 108.17 g; T: 81.49 g; Kw. tł. nasy.: 37.39 g; W: 358.53 g; W tym cukry: 79.08 g; Bł.: 24.66 g; Sól: 6.36 g;	E: 3047.88 kcal; B: 136.33 g; T: 100.31 g; Kw. tł. nasy.: 46.81 g; W: 422.08 g; W tym cukry: 55.95 g; Bł.: 45.70 g; Sól: 9.95 g;

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-22 do dnia 2024-02-04 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH**

		KRK- GAR Podstawowa	KRK- GAR Wątrobowa	KRK- GAR Cukrzyca
2024-02-02 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Powidła śliwkowe 50 g Gruszka 1szt. 150 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.)	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Dżem 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.)	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Gruszka 1szt. 150 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE.)
	II ŚN			Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem () 500 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki () 250 g Ryba smażona (Morszczuk) 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki () 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (RYB.) Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem () 500 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki () 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (RYB.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Warzywa po grecku () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Kanapka z serem żółtym i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, ser żółty 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 120 g (JAJ, GOR.) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Twaróg półtłusty 120 g (MLE.) Sałata zielona 35 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 120 g (JAJ, GOR.) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN			Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)
		E: 2906.89 kcal; B: 106.76 g; T: 102.43 g; Kw. tł. nasy.: 36.50 g; W: 401.98 g; W tym cukry: 97.33 g; Bł.: 31.08 g; Sól: 10.55 g;	E: 2516.43 kcal; B: 109.72 g; T: 72.58 g; Kw. tł. nasy.: 35.02 g; W: 368.00 g; W tym cukry: 107.67 g; Bł.: 26.39 g; Sól: 5.28 g;	E: 3080.12 kcal; B: 141.80 g; T: 109.72 g; Kw. tł. nasy.: 48.30 g; W: 404.16 g; W tym cukry: 56.97 g; Bł.: 46.49 g; Sól: 13.71 g;

		KRK- GAR Podstawowa	KRK- GAR Wątrobowa	KRK- GAR Cukrzyca
2024-02-03 sobota	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE,</u>) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 35 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE,</u>) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 35 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE,</u>) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 35 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)
	II ŚN			Kanapka z twarogiem i sałata (chleb razowy 60g, masło 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g (<u>JAJ, GOR,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Kanapka z serem żółtym i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, ser żółty 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 70 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 70 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 70 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN			Kanapka z szynką i sałata (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>)
		E: 2344.56 kcal; B: 84.76 g; T: 69.72 g; Kw. tł. nasy.: 31.84 g; W: 357.08 g; W tym cukry: 71.83 g; Bł.: 32.03 g; Sól: 10.67 g;	E: 2384.58 kcal; B: 88.39 g; T: 73.63 g; Kw. tł. nasy.: 32.81 g; W: 353.39 g; W tym cukry: 74.40 g; Bł.: 28.07 g; Sól: 8.46 g;	E: 2834.10 kcal; B: 119.19 g; T: 97.39 g; Kw. tł. nasy.: 45.94 g; W: 392.01 g; W tym cukry: 46.70 g; Bł.: 47.20 g; Sól: 12.88 g;

		KRK- GAR Podstawowa	KRK- GAR Wątrobowa	KRK- GAR Cukrzyca
2024-02-04 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE,) Ser żółty 40 g (MLE,) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,)	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE,) Twaróg półtłusty 100 g (MLE,) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,)	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb Graham 120 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE,) Ser żółty 40 g (MLE,) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,)
	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 () 500 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki () 250 g Kotlet schabowy 120 g (GLU PSZ, JAJ,) Surówka z kapusty białej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 500 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki () 250 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL,) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 500 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki () 250 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL,) Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE,)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 70 g Sałata lodowa 35 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 70 g Sałata lodowa 35 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 70 g Sałata lodowa 35 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN			Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE,)
		E: 2717.01 kcal; B: 107.00 g; T: 92.17 g; Kw. tł. nasy.: 40.33 g; W: 379.37 g; W tym cukry: 73.62 g; Bł.: 30.22 g; Sól: 9.19 g;	E: 2384.19 kcal; B: 123.96 g; T: 66.40 g; Kw. tł. nasy.: 35.26 g; W: 328.24 g; W tym cukry: 64.95 g; Bł.: 17.34 g; Sól: 6.68 g;	E: 2879.96 kcal; B: 143.61 g; T: 90.14 g; Kw. tł. nasy.: 48.89 g; W: 394.12 g; W tym cukry: 43.32 g; Bł.: 40.82 g; Sól: 11.33 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,