

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- SKAW- 1 Podstawowa zestaw I	KRK- SKAW- 1 Podstawowa zestaw II	KRK- SKAW 6 Z ogr.łatwo przys.węglowodanów	KRK- SKAW 3 Łatwo strawna z ogr.tłuszczów	KRK- SKAW WE Vegetariańska	KRK- SKAW- 6/3 Z ogr.łatw.przys.węglow.niskotłuszczowa	KRK- SKAW- Zupa		
2024-05-17 piątek	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Kiełbasa Krakowska wieprzowa parzona grubo rozdrobniona wędzona w osłonce niejadalnej. 40 g (GOR.) Ser topiony 25g 1 szt (MLE.) Ser żółty 20 g (MLE.) Ogórek kiszony 20 g Pomidor 20 g Ogórek kiszony 20 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek naturalny Bieluch 50 g (MLE.) Poledwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 20 g (SOJ, MLE.) Ser żółty 20 g (MLE.) Serek naturalny Bieluch 60 g (MLE.) Pomidor 20 g Ogórek kiszony 20 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek naturalny Bieluch 50 g (MLE.) Poledwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE.) Pomidor 20 g Ogórek kiszony 20 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Serek naturalny Bieluch 50 g (MLE.) Poledwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE.) Pomidor 40 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Serek naturalny Bieluch 50 g (MLE.) Poledwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE.) Dżem 30 g Ser żółty 50 g (MLE.) Pomidor 20 g Ogórek kiszony 20 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Poledwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE.) Serek naturalny Bieluch 50 g (MLE.) Pomidor 40 g Sałata zielona 10 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.)	
		Obiad	Cebulowa z grzankami ziołowymi*() 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Cebulowa z grzankami ziołowymi*() 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron tagliatelle z kurczakiem,szpiankiem i suszonymi pomidorami 350 g (GLU PSZ, MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (RYB.) Sałatka 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 gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (RYB.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 150 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Cebulowa z grzankami ziołowymi*() 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kotlety gryczane z cebulką i twardkiem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Sos pieczarkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (RYB.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 150 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.)
			PD	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt	Jabłko pieczone 150 g
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z indykami prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 20 g (SOJ.) Paszтет drobiowy (50g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Ser żółty 20 g (MLE.) Pomidor 20 g Papryka świeża 20 g Oliwki zielone /czarne drylowane 10 g		Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ.) Serek topiony 25g 1 szt (MLE.) Sałatka grecka B 100 g (MLE, GOR.) Papryka świeża 20 g Pomidor 20 g Kiełki rzodkiewki 5 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z indykami prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ.) Twarożek 60 g (MLE.) Pomidor 20 g Papryka świeża 20 g Kiełki rzodkiewki 5 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek 50 g (MLE.) Szynka z indykami prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ.) Pomidor 40 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Hummus 100 g (SEZ.) Sałatka grecka B 100 g (MLE, GOR.) Pomidor 20 g Papryka świeża 20 g Kiełki rzodkiewki 5 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z indykami prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ.) Twarożek 50 g (MLE.) Pomidor 40 g Sałata zielona 10 g	Selerowa z makaronem () 400 g (GLU PSZ, MLE, SEL.)	
	PN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)							
		Wartość energetyczna: 2654.08 kcal; Białko ogółem: 107.40 g; Tłuszcz: 112.70 g; Kw. tł. nasy.: 35.91 g; Węglowodany ogółem: 307.33 g; W tym cukry: 68.69 g; Błonnik pok.: 23.01 g; Sól: 11.48 g;	Wartość energetyczna: 2578.20 kcal; Białko ogółem: 107.02 g; Tłuszcz: 115.59 g; Kw. tł. nasy.: 36.14 g; Węglowodany ogółem: 284.70 g; W tym cukry: 62.74 g; Błonnik pok.: 20.94 g; Sól: 9.05 g;	Wartość energetyczna: 1885.43 kcal; Białko ogółem: 113.32 g; Tłuszcz: 52.65 g; Kw. tł. nasy.: 21.49 g; Węglowodany ogółem: 254.82 g; W tym cukry: 40.83 g; Błonnik pok.: 31.09 g; Sól: 7.69 g;	Wartość energetyczna: 2156.87 kcal; Białko ogółem: 110.69 g; Tłuszcz: 58.79 g; Kw. tł. nasy.: 21.97 g; Węglowodany ogółem: 309.25 g; W tym cukry: 76.50 g; Błonnik pok.: 25.36 g; Sól: 7.66 g;	Wartość energetyczna: 3021.03 kcal; Białko ogółem: 98.82 g; Tłuszcz: 148.17 g; Kw. tł. nasy.: 44.03 g; Węglowodany ogółem: 333.38 g; W tym cukry: 85.53 g; Błonnik pok.: 26.29 g; Sól: 10.21 g;	Wartość energetyczna: 2017.61 kcal; Białko ogółem: 110.56 g; Tłuszcz: 58.66 g; Kw. tł. nasy.: 21.97 g; Węglowodany ogółem: 274.31 g; W tym cukry: 42.56 g; Błonnik pok.: 25.36 g; Sól: 7.66 g;	Wartość energetyczna: 482.64 kcal; Białko ogółem: 21.05 g; Tłuszcz: 9.31 g; Kw. tł. nasy.: 3.55 g; Węglowodany ogółem: 83.24 g; W tym cukry: 19.24 g; Błonnik pok.: 9.37 g; Sól: 1.63 g;	