

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 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.łuszczów	KRK- SKAW WE Wegetariańska	KRK- SKAW- 6/3 Z ogr.łatw.przys.węglow.niskotłuszczowa	KRK- SKAW- Zupa	KRK- SKAW- VIP I
Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Kabanos drobiowo-wieprzowy średnio rozdrobniony wędzony,parzony,suszony. 40 g Ser mozzarella 25 g (MLE) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 25 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Ogórek kiszony 20 g Pomidor 20 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 ZYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Ser żółty 25 g (MLE) Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Pomidor 20 g Ogórek kiszony 20 g Oliwki zielone /czarne drylowane 10 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Chleb Graham 60 g (GLU PSZ, GLU PSZ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (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) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Rogal drożdżowy 80g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt 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 ZYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 60 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 ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE) Pomidor 40 g Sałata zielona 10 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.)	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 20 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Kabanos drobiowo-wieprzowy średnio rozdrobniony wędzony,parzony,suszony. 50 g Ser pleśniowy 50 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Herbatniki Be Be 16g 1 szt (GLU PSZ, MLE) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE)
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszonej () 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Ziemniaki gotowane () 200 g Filet dr.po grecku 120g 1 Por (MLE) Surówka z selera i jabłka () 150 g (MLE, SEL) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszonej () 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Kasza kukus/sypko 200 g (GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK, SOJ) Schab z morelą suszoną 120 g (SOJ) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszonej () 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Kasza kukus/sypko 200 g (GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK, SOJ) Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ) Surówka z selera i jabłka b/c () 150 g (MLE, SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Burrito wegetariańskie 300g 1 Por (GLU PSZ, MLE) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza kukus/sypko 200 g (GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK, SOJ) Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL)
PD	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE)	Herbatniki Be Be 16g 1 szt (GLU PSZ, MLE)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Herbatniki Be Be 16g 1 szt (GLU PSZ, MLE)	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)		
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ) Ser żółty 25 g (MLE) Ser topiony 25g 1 szt (MLE) Ogórek kiszony 20 g Pomidor 20 g Papryka świeża 20 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 20 g (SOJ) Ser mozzarella 25 g (MLE) Sałatka grecka B 100 g (MLE, GOR.) Pomidor 20 g Ogórek kiszony 20 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Chleb Graham 60 g (GLU PSZ, GLU PSZ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ) Twarożek 50 g (MLE) Pomidor 20 g Ogórek kiszony 20 g Papryka świeża 20 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 ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ) Twarożek 50 g (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 ZYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Hummus zielony z ciecierzycy 60 g (MLE) Ser żółty 25 g (MLE) Pomidor 20 g Ogórek kiszony 20 g Papryka świeża 20 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 ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ) Twarożek 50 g (MLE) Pomidor 40 g Sałata zielona 10 g	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL)	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w ostlonce niejadalnej. 20 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Serek śniadaniowy ziołowy 80g 1 szt (MLE) Sałatka grecka B 100 g (MLE, GOR.) Papryka świeża 50 g Sałata zielona 10 g
	PN	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE)						
	Wartość energetyczna: 2426.31 kcal; Białko ogółem: 119.76 g; Tłuszcz: 88.17 g; Kw. tł. nasy.: 31.12 g; Węglowodany ogółem: 301.97 g; W tym cukry: 48.88 g; Błonnik pok.: 29.62 g; Sól: 10.21 g;	Wartość energetyczna: 2373.61 kcal; Białko ogółem: 123.81 g; Tłuszcz: 82.24 g; Kw. tł. nasy.: 28.22 g; Węglowodany ogółem: 293.65 g; W tym cukry: 47.54 g; Błonnik pok.: 24.53 g; Sól: 9.63 g;	Wartość energetyczna: 2093.96 kcal; Białko ogółem: 117.81 g; Tłuszcz: 67.67 g; Kw. tł. nasy.: 25.96 g; Węglowodany ogółem: 265.78 g; W tym cukry: 25.31 g; Błonnik pok.: 34.17 g; Sól: 9.60 g;	Wartość energetyczna: 2075.19 kcal; Białko ogółem: 75.87 g; Tłuszcz: 45.14 g; Kw. tł. nasy.: 17.76 g; Węglowodany ogółem: 350.99 g; W tym cukry: 58.98 g; Błonnik pok.: 15.72 g; Sól: 4.92 g;	Wartość energetyczna: 2179.04 kcal; Białko ogółem: 94.38 g; Tłuszcz: 81.67 g; Kw. tł. nasy.: 27.12 g; Węglowodany ogółem: 277.12 g; W tym cukry: 51.05 g; Błonnik pok.: 24.82 g; Sól: 9.47 g;	Wartość energetyczna: 2051.62 kcal; Białko ogółem: 117.03 g; Tłuszcz: 57.60 g; Kw. tł. nasy.: 22.83 g; Węglowodany ogółem: 270.74 g; W tym cukry: 23.58 g; Błonnik pok.: 18.36 g; Sól: 7.80 g;	Wartość energetyczna: 528.00 kcal; Białko ogółem: 20.18 g; Tłuszcz: 8.79 g; Kw. tł. nasy.: 3.52 g; Węglowodany ogółem: 96.54 g; W tym cukry: 17.79 g; Błonnik pok.: 8.99 g; Sól: 1.46 g;	Wartość energetyczna: 3050.05 kcal; Białko ogółem: 140.78 g; Tłuszcz: 120.45 g; Kw. tł. nasy.: 43.14 g; Węglowodany ogółem: 360.65 g; W tym cukry: 90.17 g; Błonnik pok.: 32.33 g; Sól: 11.32 g;

2024-12-02 poniedziałek

Oznaczenia wskaźników odż.:

Wartość energetyczna - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],

Białko ogółem - Białko ogółemwg rozp. 1169/2011,

Tłuszcz - Tłuszcz,

Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,

Sól - Sól,

K - Potas,

Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,

Błonnik pok. - Błonnik pokarmowy,

- % energii z białka,

Ener. z T - % energii z tłuszczu,

- % energii z węglowodanów,

Ener. z Bł. - % energii z błonnika,

W tym cukry - w tym cukry,

WW - WW,