

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.tłuszczów	KRK- SKAW WE Wegetariańska	KRK- SKAW- 6/3 Z ogr.łatwo.przys.węglow.niskotłuszczowa	KRK- SKAW- Zupa	KRK- SKAW- VIP I
Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Ogonówka wieprzowa,wędzona, parzona z dodaną wodą białkiem sojowym i białkiem wieprzowym w osłonce niejadalnej 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Sos tatarski 30 ml ( <u>JAJ, GOR, SOJ</u> ) Ser topiony 25g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pomidor 20 g Ogórek kiszony 20 g Kiełki rzodkiewki 5 g Cukier 4g (saszetka) 2 szt	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g ( <u>SOJ,</u> ) Serek wiejski ziarnisty 200g 0,5 szt ( <u>MLE</u> ) Pomidor 20 g Ogórek kiszony 20 g Papryka świeża 20 g Cukier 4g (saszetka) 2 szt	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Ogonówka wieprzowa,wędzona, parzona z dodaną wodą białkiem sojowym i białkiem wieprzowym w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ) Serek wiejski ziarnisty 200g 0,5 szt ( <u>MLE</u> ) Pomidor 20 g Ogórek kiszony 20 g Papryka świeża 20 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Ogonówka wieprzowa,wędzona, parzona z dodaną wodą białkiem sojowym i białkiem wieprzowym w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 40 g Sałata zielona 10 g Cukier 4g (saszetka) 2 szt	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Tofu 100 g ( <u>SOJ,</u> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 20 g Ogórek kiszony 20 g Kiełki rzodkiewki 5 g Cukier 4g (saszetka) 2 szt	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Ogonówka wieprzowa,wędzona, parzona z dodaną wodą białkiem sojowym i białkiem wieprzowym w osłonce niejadalnej 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ) Serek wiejski ziarnisty 200g 0,5 szt ( <u>MLE</u> ) Pomidor 40 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <u>MLE</u> )	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szyńska sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 40 g Ser topiony 25g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Twarożek 60 g ( <u>MLE</u> ) Papryka świeża 50 g Sałata zielona 10 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Ciastka różne 40 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u> ) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Cukier 4g (saszetka) 2 szt
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Rolada dr. z cukinią 120g 1 Por ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sos koperkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Surówka wielowarzynna z olejem ( ) 150 g ( <u>SEL</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Spaghetti bolognese 300g 1 Por ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Brokuł z sezamem i z olejem* 150 g ( <u>SEZ</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Szyńska wieprzowa pieczona 120 g Sos koperkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Surówka wielowarzynna z olejem b/c ( ) 150 g ( <u>SEL</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Szyńska wieprzowa pieczona 120 g Sos koperkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Spaghetti wege. z socz.300g 1 Por ( <u>GLU PSZ,</u> ) Brokuł z sezamem i z olejem* 150 g ( <u>SEZ</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Szyńska wieprzowa pieczona 120 g Sos koperkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )
PD		Banan 1szt. 1 szt	Biszkopty b/m 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ,</u> )	Jabłko 1 szt 1 szt	Banan 1szt. 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 ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szyńska z indykami prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 25 g ( <u>SOJ,</u> ) Ser żółty 25 g ( <u>MLE</u> ) Szyńska z indykami prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Pomidor 20 g Ogórek kiszony 20 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Ser pleśniowy 25 g ( <u>MLE</u> ) Kielbasa krakowska wieprzowa parzona,gruborodzobniona,wędzona w osłonce niejadalnej. 20 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,</u> ) Sałatka z ryżu i tuńczyka ( ) 100 g ( <u>RYB, MLE</u> ) Pomidor 20 g Ogórek kiszony 20 g Kiełki rzodkiewki 5 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE</u> ) 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 ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE</u> ) 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 ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет z ciecierzycy ( ) 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Pomidor 20 g Ogórek kiszony 20 g Sałata zielona 10 g	Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 40 g Sałata zielona 10 g	Ryżowa ( ) 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> )	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szyńska od szwagra-szyńska wieprzowa z okrywą tuszczową,wędzona,parzona 20 g Ser pleśniowy 50 g ( <u>MLE</u> ) Paszтет z ciecierzycy ( ) 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Sałatka z ryżu i tuńczyka ( ) 100 g ( <u>RYB, MLE</u> ) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 10 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia-twaróg 120g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia-twaróg 120g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
	Wartość energetyczna: 2333.28 kcal; Białko ogółem: 97.05 g; Tłuszcz: 62.10 g; Kw. tł. nasy.: 21.99 g; Węglowodany ogółem: 363.90 g; W tym cukry: 102.85 g; Błonnik pok.: 30.02 g; Sól: 10.11 g;	Wartość energetyczna: 2393.49 kcal; Białko ogółem: 100.42 g; Tłuszcz: 75.79 g; Kw. tł. nasy.: 26.21 g; Węglowodany ogółem: 341.24 g; W tym cukry: 64.04 g; Błonnik pok.: 24.21 g; Sól: 8.78 g;	Wartość energetyczna: 2085.26 kcal; Białko ogółem: 114.62 g; Tłuszcz: 52.72 g; Kw. tł. nasy.: 20.59 g; Węglowodany ogółem: 303.12 g; W tym cukry: 59.76 g; Błonnik pok.: 32.39 g; Sól: 9.67 g;	Wartość energetyczna: 2245.90 kcal; Białko ogółem: 112.02 g; Tłuszcz: 45.53 g; Kw. tł. nasy.: 19.50 g; Węglowodany ogółem: 359.36 g; W tym cukry: 98.92 g; Błonnik pok.: 22.38 g; Sól: 7.50 g;	Wartość energetyczna: 2280.44 kcal; Białko ogółem: 75.62 g; Tłuszcz: 49.78 g; Kw. tł. nasy.: 8.47 g; Węglowodany ogółem: 395.90 g; W tym cukry: 107.33 g; Błonnik pok.: 35.92 g; Sól: 5.97 g;	Wartość energetyczna: 2116.02 kcal; Białko ogółem: 114.14 g; Tłuszcz: 49.71 g; Kw. tł. nasy.: 20.57 g; Węglowodany ogółem: 312.82 g; W tym cukry: 56.54 g; Błonnik pok.: 22.08 g; Sól: 7.99 g;	Wartość energetyczna: 662.03 kcal; Białko ogółem: 24.05 g; Tłuszcz: 10.16 g; Kw. tł. nasy.: 4.41 g; Węglowodany ogółem: 122.74 g; W tym cukry: 27.25 g; Błonnik pok.: 9.31 g; Sól: 1.90 g;	Wartość energetyczna: 2889.50 kcal; Białko ogółem: 124.09 g; Tłuszcz: 94.86 g; Kw. tł. nasy.: 27.18 g; Węglowodany ogółem: 398.09 g; W tym cukry: 79.64 g; Błonnik pok.: 37.75 g; Sól: 9.01 g;

2024-12-05 czwartek

### **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,*