

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.) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ.) Ser żółty 25 g (MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 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 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 50 g (SOJ.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (MLE.) Dżem 25g 1 szt 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.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (MLE.) Dżem 25g 1 szt 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 ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Cisło drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Dżem 25g 1 szt Pomidor 40g 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.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (MLE.) Hummus 60 g (SEZ.) Ogórek kiszony 20 g Pomidor 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.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Pomidor 40 g Sałata zielona 10 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	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 50 g (SOJ.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Ser żółty 20 g (MLE.) Pasztet z blachy- drobiowo wieprzowy 50 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.) Dżem 25g 1 szt Sałata zielona 10 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Cisło drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.) Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (MLE.)
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem () 400 ml (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	Kalafiorowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Zapiekanka Edissona, z ziem i mięsa wieprzowego* 350 g (MLE, GLU PSZ, JAJ, RYB.) Surówka z marchwi z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (RYB.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 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.) Pierogi z szpinakiem* 300g 1 Por (GLU PSZ, MLE.) Sos jogurtowo-czosnkowy 100 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (RYB.) Warzywa po grecku () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.)
PD	Cisło drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.)	Mandarynka 150 g	Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (MLE.)	Mandarynka 150 g	Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (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.) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ.) Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt (MLE.) Sałatka brokułowa B 100 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 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 krakowska wieprzowa parzona, gruborozdrobniona, wędzona, w osłonce niejadalnej. 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.) Serek śniadaniowy zielony 80g 1 szt (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, GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Kielbasa krakowska wieprzowa parzona, gruborozdrobniona, wędzona, w osłonce niejadalnej. 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.) Serek śniadaniowy zielony 80g 1 szt (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 ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Kielbasa krakowska wieprzowa parzona, gruborozdrobniona, wędzona, w osłonce niejadalnej. 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.) Serek śniadaniowy zielony 80g 1 szt (MLE.) Pomidor 40g 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 topiony 25g 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) 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.) Kielbasa krakowska wieprzowa parzona, gruborozdrobniona, wędzona, w osłonce niejadalnej. 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.) Serek śniadaniowy zielony 80g 1 szt (MLE.) Pomidor 40 g Sałata zielona 10 g	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, 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.) Kielbasa krakowska wieprzowa parzona, gruborozdrobniona, wędzona, w osłonce niejadalnej. 20 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt (MLE.) Sałatka brokułowa B 100 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g
	PN			Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.)				
	Wartość energetyczna: 2572.12 kcal; Białko ogółem: 122.73 g; Tłuszcz: 96.21 g; Kw. tł. nasy.: 28.72 g; Węglowodany ogółem: 314.60 g; W tym cukry: 45.47 g; Błonnik pok.: 24.93 g; Sól: 11.26 g;	Wartość energetyczna: 2239.23 kcal; Białko ogółem: 104.11 g; Tłuszcz: 82.55 g; Kw. tł. nasy.: 34.88 g; Węglowodany ogółem: 281.83 g; W tym cukry: 80.00 g; Błonnik pok.: 22.90 g; Sól: 9.48 g;	Wartość energetyczna: 2032.34 kcal; Białko ogółem: 124.51 g; Tłuszcz: 66.15 g; Kw. tł. nasy.: 33.83 g; Węglowodany ogółem: 247.04 g; W tym cukry: 33.87 g; Błonnik pok.: 26.70 g; Sól: 10.55 g;	Wartość energetyczna: 2468.00 kcal; Białko ogółem: 123.43 g; Tłuszcz: 68.58 g; Kw. tł. nasy.: 33.89 g; Węglowodany ogółem: 348.42 g; W tym cukry: 76.35 g; Błonnik pok.: 21.02 g; Sól: 8.04 g;	Wartość energetyczna: 2385.33 kcal; Białko ogółem: 94.00 g; Tłuszcz: 76.75 g; Kw. tł. nasy.: 21.55 g; Węglowodany ogółem: 327.67 g; W tym cukry: 60.64 g; Błonnik pok.: 20.10 g; Sól: 8.46 g;	Wartość energetyczna: 2113.50 kcal; Białko ogółem: 123.27 g; Tłuszcz: 62.58 g; Kw. tł. nasy.: 32.53 g; Węglowodany ogółem: 273.86 g; W tym cukry: 38.03 g; Błonnik pok.: 20.34 g; Sól: 8.89 g;	Wartość energetyczna: 469.25 kcal; Białko ogółem: 20.13 g; Tłuszcz: 9.04 g; Kw. tł. nasy.: 3.54 g; Węglowodany ogółem: 79.99 g; W tym cukry: 18.41 g; Błonnik pok.: 6.45 g; Sól: 1.48 g;	Wartość energetyczna: 3019.44 kcal; Białko ogółem: 137.31 g; Tłuszcz: 117.36 g; Kw. tł. nasy.: 35.59 g; Węglowodany ogółem: 368.24 g; W tym cukry: 82.96 g; Błonnik pok.: 30.13 g; Sól: 12.41 g;

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,