

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.łtuszczów	KRK- SKAW WE Wegetariańska	KRK- SKAW- 6/3 Z ogr.łatw.przys.węglow.niskottuszczowa	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) Kiełbasa krakowska wieprzowa parzona, gruborozdrobniona, wędzona, w osłonce niejadalnej, 25g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.) Ser topiony 25g 1 szt (MLE) Serek śniadaniowy ziołowy 80g 1 szt (MLE) Pomidor 20g Papryka świeża 20g Oliwki zielone /czarne drylowane 10g	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 25g (SOJ, MLE) Ser żółty 25g (MLE) Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt (MLE) Pomidor 20g Papryka świeża 20g Sałata zielona 10g	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 50g (SOJ, MLE) Serek śniadaniowy ziołowy 80g 1 szt (MLE) Pomidor 20g Papryka świeża 20g Sałata zielona 10g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 60g (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 50g (SOJ, MLE) Serek śniadaniowy ziołowy 80g 1 szt (MLE) Dżem 30g Pomidor 40g Sałata zielona 10g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 60g (GLU PSZ, GLU ZYT.) 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) Serek śniadaniowy ziołowy 80g 1 szt (MLE) Dżem 30g Papryka świeża 20g Sałata zielona 10g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Bułka pszenna długa krojona 60g (GLU PSZ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50g (SOJ, MLE) Serek śniadaniowy ziołowy 80g 1 szt (MLE) Pomidor 40g Sałata zielona 10g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, 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) Kiełbasa krakowska wieprzowa parzona, gruborozdrobniona, wędzona, w osłonce niejadalnej, 25g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.) Ser topiony 25g 1 szt (MLE) Serek homo z dżemem truskawkowym 60g (MLE) Pomidor 50g Sałata zielona 10g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Ciasto drożdżowe 50g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ) Jogurt truskawkowy 100g 1 szt (MLE)
Obiad	Pomidorowa z makaronem ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane ( ) 200g Kotlet schabowy 120g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka z kapusty białej z olejem ( ) 150g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane ( ) 200g Schab gotowany 120g Sos własny ( ) 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty białej z olejem ( ) 150g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane ( ) 200g Schab gotowany 120g Sos własny ( ) 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane ( ) 200g Falafele klopsiki z ciecierzycy 100g (GLU PSZ, SEL.) Sos własny ( ) 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty białej z olejem ( ) 100g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane ( ) 200g Falafele klopsiki z ciecierzycy 100g (GLU PSZ, SEL.) Sos własny ( ) 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty białej z olejem ( ) 100g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane ( ) 200g Schab gotowany 120g Sos własny ( ) 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane ( ) 200g Kotlet schabowy 150g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka z kapusty białej z olejem ( ) 100g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100g Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt Winogrona 200g	
PD	Jabłko 1 szt 1 szt	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		
Kolejacja	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 Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25g (SOJ, MLE, GLU JECZ.) Ser żółty 25g (MLE) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 20g (SOJ, MLE) Pomidor 20g Ogórek kiszony 20g Sałata zielona 10g	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) Boczek rolowany wieprzowy wędzony parzony 20g (SOJ, MLE, GLU JECZ.) Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 20g (SOJ, MLE) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 60g (MLE) Pomidor 20g Ogórek kiszony 20g Kiełki rzodkiewki 5g	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 Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50g (SOJ, MLE) Serek homo. naturalny 50g (MLE) Ogórek kiszony 20g Pomidor 20g Sałata zielona 10g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 60g (GLU PSZ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 60g (MLE) Jabłko pieczone 150g Pomidor 40g Sałata zielona 10g	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 50g (MLE) Hummus zielony z ciecierzycy 60g (MLE) Pomidor 20g Ogórek kiszony 20g Sałata zielona 10g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Bułka pszenna długa krojona 60g (GLU PSZ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40g (SOJ, MLE) Serek homo. naturalny 50g (MLE) Pomidor 40g Sałata zielona 10g	Ryżowa ( ) 400 ml (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) Pasztet z blachy- drobiowo wieprzowy 50g (GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.) Ser pleśniowy 50g (MLE) Salami kiełbasa wieprzowo-wolowa drobno rozdrobniona surowo wędzona, dojrzewająca, wędzona. 15g (SOJ, SEL, GOR.) Papryka świeża 50g Pomidor 50g Sałata zielona 10g
PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia-twaróg 120g 1 szt (MLE)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia-twaróg 120g 1 szt (MLE)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2356.14 kcal; Białko ogółem: 93.05 g; Tłuszcz: 81.42 g; Kw. tł. nasy.: 35.57 g; Węglowodany ogółem: 324.13 g; W tym cukry: 61.90 g; Błonnik pok.: 28.65 g; Sól: 8.44 g;	Wartość energetyczna: 2402.28 kcal; Białko ogółem: 90.45 g; Tłuszcz: 83.92 g; Kw. tł. nasy.: 30.13 g; Węglowodany ogółem: 332.46 g; W tym cukry: 74.05 g; Błonnik pok.: 25.56 g; Sól: 7.54 g;	Wartość energetyczna: 1996.19 kcal; Białko ogółem: 108.37 g; Tłuszcz: 51.83 g; Kw. tł. nasy.: 27.50 g; Węglowodany ogółem: 288.05 g; W tym cukry: 58.49 g; Błonnik pok.: 32.28 g; Sól: 7.78 g;	Wartość energetyczna: 2237.73 kcal; Białko ogółem: 107.26 g; Tłuszcz: 52.75 g; Kw. tł. nasy.: 30.13 g; Węglowodany ogółem: 340.61 g; W tym cukry: 86.70 g; Błonnik pok.: 22.39 g; Sól: 7.11 g;	Wartość energetyczna: 2282.86 kcal; Białko ogółem: 76.16 g; Tłuszcz: 73.15 g; Kw. tł. nasy.: 36.66 g; Węglowodany ogółem: 342.92 g; W tym cukry: 73.70 g; Błonnik pok.: 23.47 g; Sól: 6.30 g;	Wartość energetyczna: 2028.60 kcal; Białko ogółem: 108.32 g; Tłuszcz: 49.75 g; Kw. tł. nasy.: 27.82 g; Węglowodany ogółem: 291.46 g; W tym cukry: 47.53 g; Błonnik pok.: 18.05 g; Sól: 6.82 g;	Wartość energetyczna: 524.19 kcal; Białko ogółem: 20.57 g; Tłuszcz: 9.06 g; Kw. tł. nasy.: 3.52 g; Węglowodany ogółem: 93.05 g; W tym cukry: 20.55 g; Błonnik pok.: 6.13 g; Sól: 1.46 g;	Wartość energetyczna: 3145.94 kcal; Białko ogółem: 122.22 g; Tłuszcz: 110.59 g; Kw. tł. nasy.: 29.87 g; Węglowodany ogółem: 422.89 g; W tym cukry: 78.88 g; Błonnik pok.: 32.27 g; Sól: 8.48 g;

2024-12-08 niedziela

### **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,*