

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 ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wędzowanych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ, SOJ) Pasztet z blachy- drobiowo wędzowany 50 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.) 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 ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Ogonówka wędzowana, parzona z dodaną wodą białkiem sojowym i białkiem wędzowanym w osłonce niejadalnej 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Ser mozzarella 50 g (MLE) Ser żółty 20 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, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wędzowanych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ, SOJ) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 20 g Ogórek kiszony 20 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wędzowanych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ, SOJ) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Jabłko pieczone 1szt. 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 ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Ser żółty 20 g (MLE) Serek homo. naturalny 60 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt 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, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wędzowanych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ, SOJ) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 20 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 ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wędzowanych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ, SOJ) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 20 g
Obiad	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Karczek pieczony 120 g (GLU PSZ, SOJ) Sos meksykański 100 g (GLU PSZ, SOJ) Cwikła z chrzanem () 150 g (MLE, SOJ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Burrito 300 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka z selera i jabłka () 150 g (MLE, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Bitka z szynki wieprzowej 120 g (GLU PSZ, SOJ) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Cwikła z chrzanem () 150 g (MLE, SOJ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Bitka z szynki wieprzowej 120 g (GLU PSZ, SOJ) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Falafele klopski z ciemnicy 150 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z selera i jabłka () 150 g (MLE, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Bitka z szynki wieprzowej 120 g (GLU PSZ, SOJ) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Karczek pieczony 120 g (GLU PSZ, SOJ) Sos meksykański 100 g (GLU PSZ, SOJ) Surówka z selera i jabłka () 100 g (MLE, SEL.) Buraczki gotowane () 100 g Sok jabłkowy 100% 0,2l w kartoniku 1 szt Jabłko 150 g	
PD	Jabłko 1 szt 1 szt							
Kolejca	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, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE) Salami kielbasa wieprzowo-wolowa drobno rozdrobniona surowo wędzona, dojrzewająca, wędzona. 15 g (SOJ, SEL, GOR.) Ser żółty 20 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 ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałatka farmerska B (bez majonezu) 100 g (JAJ, MLE, SEL.) Pomidor 20 g Ogórek kiszony 20 g Papryka świeża 20 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Chleb Graham 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twarożek z słodką papryką 60 g (MLE) Szynka Farmerska wieprzowa z dodatkiem wody, wędzona, parzona 50 g (SOJ, SOJ) Pomidor 20 g Ogórek kiszony 20 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twarożek z słodką papryką 60 g (MLE) Szynka Farmerska wieprzowa z dodatkiem wody, wędzona, parzona 50 g (SOJ, 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, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Ser mozzarella 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, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twarożek z słodką papryką 60 g (MLE) Szynka Farmerska wieprzowa z dodatkiem wody, wędzona, parzona 50 g (SOJ, SOJ) Pomidor 40 g Sałata zielona 10 g	Ziemniaczana () 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 ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twarożek z słodką papryką 60 g (MLE) Salami kielbasa wieprzowo-wolowa drobno rozdrobniona surowo wędzona, dojrzewająca, wędzona. 15 g (SOJ, SEL, GOR.) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Twarożek z papryką 60 g (MLE) Sałatka farmerska B (bez majonezu) 100 g (JAJ, MLE, SEL.) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g
PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ.)	Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: ORZ, SEZ.)	Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: ORZ, SEZ.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.)	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ.)		Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: ORZ, SEZ.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.)	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ.)	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ.)
	Wartość energetyczna: 2399.56 kcal; Białko ogółem: 101.79 g; Tłuszcz: 85.58 g; Kw. tł. nasy.: 34.74 g; Węglowodany ogółem: 317.51 g; W tym cukry: 68.55 g; Błonnik pok.: 26.07 g; Sól: 9.16 g;	Wartość energetyczna: 2381.07 kcal; Białko ogółem: 108.35 g; Tłuszcz: 86.74 g; Kw. tł. nasy.: 34.54 g; Węglowodany ogółem: 301.37 g; W tym cukry: 66.41 g; Błonnik pok.: 37.77 g; Sól: 12.12 g;	Wartość energetyczna: 2110.10 kcal; Białko ogółem: 110.17 g; Tłuszcz: 59.25 g; Kw. tł. nasy.: 22.92 g; Węglowodany ogółem: 299.21 g; W tym cukry: 60.60 g; Błonnik pok.: 36.75 g; Sól: 8.99 g;	Wartość energetyczna: 2322.09 kcal; Białko ogółem: 106.56 g; Tłuszcz: 63.67 g; Kw. tł. nasy.: 19.17 g; Węglowodany ogółem: 342.15 g; W tym cukry: 76.84 g; Błonnik pok.: 24.69 g; Sól: 7.17 g;	Wartość energetyczna: 2363.66 kcal; Białko ogółem: 95.71 g; Tłuszcz: 71.56 g; Kw. tł. nasy.: 21.94 g; Węglowodany ogółem: 353.53 g; W tym cukry: 66.98 g; Błonnik pok.: 29.08 g; Sól: 6.05 g;	Wartość energetyczna: 2259.81 kcal; Białko ogółem: 109.18 g; Tłuszcz: 68.59 g; Kw. tł. nasy.: 24.05 g; Węglowodany ogółem: 312.16 g; W tym cukry: 54.82 g; Błonnik pok.: 27.43 g; Sól: 7.86 g;	Wartość energetyczna: 591.58 kcal; Białko ogółem: 21.79 g; Tłuszcz: 8.98 g; Kw. tł. nasy.: 3.51 g; Węglowodany ogółem: 110.44 g; W tym cukry: 18.44 g; Błonnik pok.: 8.97 g; Sól: 1.50 g;	Wartość energetyczna: 2824.24 kcal; Białko ogółem: 124.84 g; Tłuszcz: 97.96 g; Kw. tł. nasy.: 35.92 g; Węglowodany ogółem: 375.67 g; W tym cukry: 83.67 g; Błonnik pok.: 30.94 g; Sól: 10.59 g;

2024-11-26 wtorek

### **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,*