

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 ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Ser żółty 25 g ( <b>MLE</b> ) Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt ( <b>MLE</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Twarożek z natką pietruszki 60 g ( <b>MLE</b> ) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 20 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.</b> ) Ser żółty 20 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 20 g Ogórek kiszony 20 g Kiełki rzodkiewki 5 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt ( <b>MLE</b> ) Pomidor 40 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Twarożek 50 g ( <b>MLE</b> ) Miód (25g) 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Twarożek z natką pietruszki 60 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 20 g Ogórek kiszony 20 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Twarożek 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 40 g Sałata zielona 10 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> )	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Sernik żółty 25 g ( <b>MLE</b> ) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt ( <b>MLE</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> )
Obiad	Pieczarkowa z makaronem ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki pieczone w ziołach ( ) 200 g Rolada drobiowa z fetą i szpinakiem 150 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Surówka wielowarstwowa z olejem ( ) 150 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza bulgur 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bitka schabowa 120 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Sos własny ( ) 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy ( ) 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Surówka wielowarstwowa z olejem b/c ( ) 150 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy ( ) 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Marchew gotowana z olejem ( ) 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Lasagne ze szpin.s.feta 300g 1 Por ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Por ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )	Pieczarkowa z makaronem ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza bulgur 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bitka schabowa 120 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Sos własny ( ) 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka wielowarstwowa z olejem ( ) 100 g ( <b>SEL.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt
PD	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> )		
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka Farmerska wieprzowa z dodatkiem wody, wędzona, parzona 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Ser żółty 25 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 20 g Ogórek kiszony 20 g Oliwki zielone /czarne drylowane 10 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Baleron wieprzowy wędzony, parzony 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Ser żółty 40 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sałatka z brokulem, ciecierzycą, pestkami słonecznika i koperkiem 100 g Ogórek kiszony 20 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny ( ) 100 g ( <b>RYB.</b> ) Szynka Farmerska wieprzowa z dodatkiem wody, wędzona, parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 40 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka Farmerska wieprzowa z dodatkiem wody, wędzona, parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny ( ) 100 g ( <b>RYB.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka Farmerska wieprzowa z dodatkiem wody, wędzona, parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Ser topiony 25g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pomidor 20 g Ogórek kiszony 20 g Oliwki zielone /czarne drylowane 10 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonie niejadalnej 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Szynka Farmerska wieprzowa z dodatkiem wody, wędzona, parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 40 g Sałata zielona 10 g	Grysikowa ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Baleron wieprzowy wędzony, parzony 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sałatka z brokulem, ciecierzycą, pestkami słonecznika i koperkiem 100 g Papryka świeża 50 g Sałata zielona 10 g
PN	Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )		Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )
	Wartość energetyczna: 2510.06 kcal; Białko ogółem: 134.84 g; Tłuszcz: 93.33 g; Kw. tł. nasy.: 38.80 g; Węglowodany ogółem: 293.84 g; W tym cukry: 67.41 g; Błonnik pok.: 22.75 g; Sól: 11.13 g;	Wartość energetyczna: 2721.14 kcal; Białko ogółem: 147.59 g; Tłuszcz: 98.04 g; Kw. tł. nasy.: 39.07 g; Węglowodany ogółem: 309.69 g; W tym cukry: 65.19 g; Błonnik pok.: 18.26 g; Sól: 8.83 g;	Wartość energetyczna: 2025.98 kcal; Białko ogółem: 106.28 g; Tłuszcz: 65.80 g; Kw. tł. nasy.: 19.89 g; Węglowodany ogółem: 269.49 g; W tym cukry: 25.93 g; Błonnik pok.: 31.86 g; Sól: 8.39 g;	Wartość energetyczna: 2312.17 kcal; Białko ogółem: 109.14 g; Tłuszcz: 54.39 g; Kw. tł. nasy.: 21.17 g; Węglowodany ogółem: 356.39 g; W tym cukry: 77.33 g; Błonnik pok.: 25.27 g; Sól: 7.65 g;	Wartość energetyczna: 3050.71 kcal; Białko ogółem: 107.31 g; Tłuszcz: 159.31 g; Kw. tł. nasy.: 84.58 g; Węglowodany ogółem: 306.69 g; W tym cukry: 70.88 g; Błonnik pok.: 20.30 g; Sól: 8.46 g;	Wartość energetyczna: 1933.58 kcal; Białko ogółem: 101.73 g; Tłuszcz: 55.08 g; Kw. tł. nasy.: 17.39 g; Węglowodany ogółem: 270.23 g; W tym cukry: 26.75 g; Błonnik pok.: 22.29 g; Sól: 7.84 g;	Wartość energetyczna: 442.31 kcal; Białko ogółem: 18.37 g; Tłuszcz: 7.47 g; Kw. tł. nasy.: 3.30 g; Węglowodany ogółem: 77.82 g; W tym cukry: 17.21 g; Błonnik pok.: 5.81 g; Sól: 1.43 g;	Wartość energetyczna: 2882.05 kcal; Białko ogółem: 150.53 g; Tłuszcz: 106.62 g; Kw. tł. nasy.: 36.26 g; Węglowodany ogółem: 329.60 g; W tym cukry: 65.19 g; Błonnik pok.: 23.43 g; Sól: 10.38 g;

2024-11-27 środa

### **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,*