

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.niskotłuszczowa	KRK- SKAW- Zupa	KRK- SKAW- VIP I	
2024-11-30 sobota	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20g ( <b>SOJ.</b> ) Ser żółty 40g ( <b>MLE</b> ) Ser topiony 25g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Jabłko 150g 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50g ( <b>SOJ.</b> ) Ser mozzarella 50g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 20g Ogórek kiszony 20g Sałata zielona 10g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50g ( <b>SOJ.</b> ) Ser mozzarella 50g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 20g Ogórek kiszony 20g Sałata zielona 10g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 60g ( <b>GLU PSZ</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50g ( <b>SOJ.</b> ) Serek homo z owocami 60g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 40g Sałata zielona 10g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Hummus zielony z ciecierzycy 60g ( <b>MLE</b> ) Ser mozzarella 50g ( <b>MLE</b> ) Ser topiony 25g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Jabłko 150g Pomidor 20g Ogórek kiszony 20g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Bułka pszenna długa krojona 60g ( <b>GLU PSZ</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Ser mozzarella 50g ( <b>MLE</b> ) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 40g Sałata zielona 10g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> )	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa parzona 20g ( <b>SOJ.</b> ) Ser mozzarella 50g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30g Dżem 25g 1 szt Pomidor 50g Sałata zielona 10g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Ciasto drożdżowe 50g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</b> ) Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> )
		Obiad	Koperkowa z ryżem ( ) 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Pierogi ukraińskie z cebulką* 300 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Woda źródlana n/g 0,5l 1 szt	Koperkowa z ryżem ( ) 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Pierogi ukraińskie z cebulką* 300 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem ( ) 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200g Bitka wołowa 120g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos jarzynowy ( ) 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem ( ) 150g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem ( ) 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200g Bitka wołowa 120g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos jarzynowy ( ) 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki podprawiane -drobno tarte ( ) 150g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem ( ) 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Pierogi ukraińskie z cebulką* 300 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem ( ) 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200g Bitka wołowa 120g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos jarzynowy ( ) 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) ( ) 150g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem ( ) 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200g Bitka wołowa 120g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos jarzynowy ( ) 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem ( ) 100g Buraczki podprawiane -drobno tarte ( ) 100g ( <b>GLU PSZ</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomarańcza 250g 1 szt
PD	Ciasto drożdżowe 50g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</b> )		Sok pomidorowy 250 ml	Podpiłyki b/c 20g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )	Ciasto drożdżowe 50g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</b> )	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> )			
Kolejacja	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Salami kiełbasa wieprzowo-wołowa drobno rozdrobniona surowo wędzona, dojrzewająca, wędzona. 20g ( <b>SOJ, SEL, GOR.</b> ) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wędzonych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40g ( <b>SOJ.</b> ) Ser żółty 40g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 20g Ogórek kiszony 20g Kiełki rzodkiewki 5g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wędzonych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 20g ( <b>SOJ.</b> ) Ser żółty 20g ( <b>MLE</b> ) Pasztet z soczewicy ( ) 70g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Ogórek kiszony 20g Pomidor 20g Sałata zielona 10g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Chleb Graham 60g ( <b>GLU PSZ</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wędzonych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50g ( <b>SOJ.</b> ) Twarożek 50g ( <b>MLE</b> ) Jabłko 150g Pomidor 20g Sałata zielona 10g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 60g ( <b>GLU PSZ</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wędzonych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50g ( <b>SOJ.</b> ) Twarożek 50g ( <b>MLE</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pasztet z soczewicy ( ) 70g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Ser żółty 20g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 20g Ogórek kiszony 20g Kiełki rzodkiewki 5g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Bułka pszenna długa krojona 60g ( <b>GLU PSZ</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wędzonych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50g ( <b>SOJ.</b> ) Twarożek 50g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 20g Sałata zielona 10g Jabłko pieczone 150g	Ziemiaczana ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pasztet drobiowy (50g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> ) Baleron wieprzowy wędzony, parzony 20g ( <b>SOJ.</b> ) Ser pleśniowy 50g ( <b>MLE</b> ) Papryka świeża 50g Ogórek kiszony 20g Sałata zielona 10g	
	PN	Banan 1szt. 1 szt		Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia-twaróg 120g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Banan 1szt. 1 szt		Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia-twaróg 120g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Banan 1szt. 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2396.28 kcal; Białko ogółem: 82.34 g; Tłuszcz: 78.86 g; Kw. tł. nasy.: 38.56 g; Węglowodany ogółem: 349.64 g; W tym cukry: 66.59 g; Błonnik pok.: 19.05 g; Sól: 8.03 g;	Wartość energetyczna: 2683.18 kcal; Białko ogółem: 88.60 g; Tłuszcz: 91.91 g; Kw. tł. nasy.: 38.93 g; Węglowodany ogółem: 383.11 g; W tym cukry: 89.65 g; Błonnik pok.: 27.14 g; Sól: 7.73 g;	Wartość energetyczna: 2082.71 kcal; Białko ogółem: 105.32 g; Tłuszcz: 59.37 g; Kw. tł. nasy.: 18.21 g; Węglowodany ogółem: 297.79 g; W tym cukry: 63.56 g; Błonnik pok.: 36.62 g; Sól: 9.14 g;	Wartość energetyczna: 2301.16 kcal; Białko ogółem: 102.70 g; Tłuszcz: 50.09 g; Kw. tł. nasy.: 18.25 g; Węglowodany ogółem: 372.53 g; W tym cukry: 106.13 g; Błonnik pok.: 25.12 g; Sól: 7.26 g;	Wartość energetyczna: 2675.14 kcal; Białko ogółem: 85.29 g; Tłuszcz: 91.14 g; Kw. tł. nasy.: 30.88 g; Węglowodany ogółem: 389.87 g; W tym cukry: 89.93 g; Błonnik pok.: 27.76 g; Sól: 5.74 g;	Wartość energetyczna: 2186.09 kcal; Białko ogółem: 109.11 g; Tłuszcz: 60.50 g; Kw. tł. nasy.: 19.43 g; Węglowodany ogółem: 309.80 g; W tym cukry: 62.12 g; Błonnik pok.: 21.98 g; Sól: 7.32 g;	Wartość energetyczna: 572.47 kcal; Białko ogółem: 19.77 g; Tłuszcz: 8.95 g; Kw. tł. nasy.: 3.52 g; Węglowodany ogółem: 108.21 g; W tym cukry: 17.88 g; Błonnik pok.: 9.86 g; Sól: 1.85 g;	Wartość energetyczna: 2851.28 kcal; Białko ogółem: 101.76 g; Tłuszcz: 95.27 g; Kw. tł. nasy.: 28.40 g; Węglowodany ogółem: 402.96 g; W tym cukry: 119.10 g; Błonnik pok.: 32.22 g; Sól: 8.50 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,*