

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 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 Vegetariańska	KRK- SKAW- 6/3 Z ogr.łatw.przys.węglow.niskołuszczowa	KRK- SKAW- Zupa	
2024-03-02 sobota	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Farmerska wieprzowa z dodatkiem wody, wędzona, parzona 25g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Dip majonezowo-chrzanowy 15g (JAJ, MLE, GOR, SOJ.) Ser żółty 25g (MLE.) Pomidor 20g Ogórek kiszony 20g Kielki rzodkiewki 5g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasztet z blachy- drobiowo wieprzowy 50g (GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.) Serek śniadaniowy ze szczypiorkiem 80g 0,5 szt (MLE.) Pomidor 20g Ogórek kiszony 20g Salata zielona 10g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Chleb Graham 60g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasztet z blachy- drobiowo wieprzowy 50g (GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.) Serek homo. naturalny 50g (MLE.) Pomidor 20g Ogórek kiszony 20g Kielki rzodkiewki 5g	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 ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Farmerska wieprzowa z dodatkiem wody, wędzona, parzona 50g (SOJ.) Serek homo. naturalny 50g (MLE.) Pomidor 40g Salata zielona 10g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser żółty 25g (MLE.) Pasta warzywna () 60g (SEL.) Serek śniadaniowy ze szczypiorkiem 80g 1 szt (MLE.) Pomidor 20g Ogórek kiszony 20g Kielki rzodkiewki 5g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Bułka pszenna długa krojona 60g (GLU PSZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Farmerska wieprzowa z dodatkiem wody, wędzona, parzona 50g (SOJ.) Serek homo. naturalny 50g (MLE.) Pomidor 40g Salata zielona 10g	Płatki pszenne na mleku 300ml (GLU PSZ, MLE.)
		Ogórkowa z ziemniakami () 400ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pyzy z mięsem* 300g (GLU PSZ, SOJ.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 150g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250ml	Ogórkowa z ziemniakami () 400ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200g (GLU JECZ.) Potrawka drobiowa () 150g (GLU PSZ, SEL.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 150g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250ml	Ziemniaczana () 400ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200g (GLU JECZ.) Potrawka drobiowa () 150g (GLU PSZ, SEL.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 150g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250ml	Ziemniaczana () 400ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200g (GLU JECZ.) Potrawka drobiowa () 150g (GLU PSZ, SEL.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 150g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250ml	Ogórkowa z ziemniakami () 400ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200g (GLU JECZ.) Gulasz sojowy z warzywami* 150g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 150g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250ml	Ziemniaczana () 400ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200g (GLU JECZ.) Potrawka drobiowa () 150g (GLU PSZ, SEL.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 150g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250ml	Ziemniaczana () 400ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)
		jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Ciastka różne 40g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.)	jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Wafelki 30g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Ciastka różne 40g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.)	jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	
		Kolacja	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 20g (SOJ.) Serek homo. naturalny 50g (MLE.) Szprot w oleju 85g (RYB.) Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 20g Ogórek kiszony 20g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Salami kielbasa wieprzowo-wolowa drobno rozdrobniona surowo wędzona, dojrzewająca, wędzona. 25g (SOJ, SEL, GOR.) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25g (SOJ.) Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 60g (RYB, MLE.) Pomidor 20g Ogórek kiszony 20g Papryka świeża 20g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Chleb Graham 60g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50g (SOJ.) Pasta warzywna () 60g (SEL.) Ogórek kiszony 20g Salata 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 ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50g (SOJ.) Pasta warzywna () 60g (SEL.) Pomidor 40g Salata zielona 10g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Dip majonezowo-chrzanowy 15g (JAJ, MLE, GOR, SOJ.) Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 60g (RYB, MLE.) Pomidor 20g Ogórek kiszony 20g Salata 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 ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50g (SOJ.) Pasta warzywna () 60g (SEL.) Pomidor 40g Salata zielona 10g
Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE.)								
PN	E: 2584.95 kcal; B: 89.07 g; T: 110.23 g; Kw. tł. nasy.: 32.84 g; W: 315.48 g; W tym cukry: 65.55 g; Bł.: 20.56 g; Sól: 8.33 g;	E: 2503.34 kcal; B: 85.02 g; T: 102.65 g; Kw. tł. nasy.: 47.83 g; W: 314.30 g; W tym cukry: 49.54 g; Bł.: 18.11 g; Sól: 9.44 g;	E: 1925.61 kcal; B: 83.81 g; T: 65.26 g; Kw. tł. nasy.: 22.91 g; W: 268.83 g; W tym cukry: 35.03 g; Bł.: 34.86 g; Sól: 8.66 g;	E: 2238.87 kcal; B: 82.40 g; T: 62.45 g; Kw. tł. nasy.: 23.70 g; W: 352.21 g; W tym cukry: 70.92 g; Bł.: 29.71 g; Sól: 7.09 g;	E: 2402.13 kcal; B: 93.54 g; T: 87.01 g; Kw. tł. nasy.: 42.63 g; W: 320.36 g; W tym cukry: 54.08 g; Bł.: 34.36 g; Sól: 7.34 g;	E: 1968.11 kcal; B: 84.14 g; T: 55.55 g; Kw. tł. nasy.: 19.13 g; W: 296.92 g; W tym cukry: 36.13 g; Bł.: 26.71 g; Sól: 7.04 g;	E: 586.98 kcal; B: 21.61 g; T: 9.20 g; Kw. tł. nasy.: 3.58 g; W: 111.26 g; W tym cukry: 20.87 g; Bł.: 13.42 g; Sól: 2.01 g;	

### **Oznaczenia alergenów:**

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,  
SKO - Skorupiaki i pochodne,  
JAJ - Jaja i pochodne,  
RYB - Ryby i pochodne,  
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,  
SOJ - Soja i pochodne,  
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,  
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,  
SEL - Seler i pochodne,  
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,  
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,  
S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,  
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,  
MCK - Mięczaki i pochodne,  
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,  
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,  
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,  
GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

### **Oznaczenia wskaźników odż:**

E - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],  
B - Białko ogółem wg rozp. 1169/2011,  
T - Tłuszcz,  
W - Węglowodany ogółem,  
Sól - Sól,  
K - Potas,  
Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,  
Bł. - Błonnik pokarmowy,  
Ener. z B - % energii z białka,  
Ener. z T - % energii z tłuszczu,  
Ener. z W - % energii z węglowodanów,  
Ener. z Bł. - % energii z błonnika,  
W tym cukry - w tym cukry,  
WW - WW,