

**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.niskotłuszczowa	KRK- SKAW- Zupa
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.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 25 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Ser żółty 25 g ( <b>MLE.</b> ) Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 20 g Ogórek kiszony 20 g Salata 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 ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <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> ) Salami kielbasa wieprzowo-wolowa drobno rozdrobniona surowo wędzona,dojrzewająca, wędzona. 15 g ( <b>SOJ, SEL, GOR.</b> ) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g ( <b>SOJ.</b> ) Serek śniadaniowy ziołowy 80g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 150 g Ogórek kiszony 20 g Pomidor 20 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Serek śniadaniowy ziołowy 80g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 20 g Ogórek kiszony 20 g Jabłko 150 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <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 Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Serek śniadaniowy ziołowy 80g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Jabłko pieczone 150 g Pomidor 40 g	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.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek śniadaniowy ziołowy 80g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt ( <b>MLE.</b> ) Warzywa świeże mix 80 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <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 Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Serek śniadaniowy ziołowy 80g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 40 g Salata zielona 10 g	Makaron na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )
Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszonej () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> ) Ryż na sypko 200 g Kurczak po meksykańsku 220 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z rzepy białej i jabłka () 150 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszonej () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> ) Ziemniaki () 200 g Kotlet szwajcarski ze schabu 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</b> ) Marchewka z groszkiem oprószana* () 150 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos ziołowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z rzepy białej i jabłka () 150 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos ziołowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Naleśniki z twaro. i owoc 300g B 1 Por ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos ziołowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )
PD	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 150 ml	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 150 ml		
Kolejca	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.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka Farmerska wieprzowa z dodatkiem wody, wędzona, parzona 20 g ( <b>SOJ.</b> ) Serek śniadaniowy ziołowy 80g 0,5 szt ( <b>MLE.</b> ) Salatka farmerska B (bez majonezu) 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL.</b> ) Pomidor 20 g Ogórek kiszony 20 g Kielki rzodkiewki 5 g	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.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 25 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.</b> ) Pasta z twarogu i suszonych pomidorów 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 20 g Ogórek kiszony 20 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.</b> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami. () 100 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Pomidor 20 g Ogórek kiszony 20 g Kielki rzodkiewki 5 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <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> ) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.</b> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami. () 100 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Pomidor 40 g Salata 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 ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 40 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i suszonych pomidorów 60 g ( <b>MLE.</b> ) Warzywa świeże mix 50 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <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> ) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem i słodką papryką 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 40 g Salata zielona 10 g	Ziemniaczana () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )
PN	Rogal maślany 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )	Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: ORZ, SEZ.</b> )	Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: ORZ, SEZ.</b> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Rogal maślany 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )		Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: ORZ, SEZ.</b> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	
	E: 2617.21 kcal; B: 108.34 g; T: 90.49 g; Kw. tł. nasy.: 34.42 g; W: 354.61 g; W tym cukry: 52.23 g; Bł.: 24.56 g; Sól: 8.52 g;	E: 2592.00 kcal; B: 103.07 g; T: 92.52 g; Kw. tł. nasy.: 42.03 g; W: 349.17 g; W tym cukry: 76.26 g; Bł.: 32.44 g; Sól: 10.08 g;	E: 2282.59 kcal; B: 106.48 g; T: 68.15 g; Kw. tł. nasy.: 36.49 g; W: 328.09 g; W tym cukry: 46.83 g; Bł.: 41.60 g; Sól: 9.29 g;	E: 2518.86 kcal; B: 107.20 g; T: 69.20 g; Kw. tł. nasy.: 30.36 g; W: 381.95 g; W tym cukry: 63.70 g; Bł.: 31.01 g; Sól: 7.92 g;	E: 2693.81 kcal; B: 92.90 g; T: 112.01 g; Kw. tł. nasy.: 52.19 g; W: 336.28 g; W tym cukry: 59.53 g; Bł.: 16.80 g; Sól: 5.99 g;	E: 2227.46 kcal; B: 98.37 g; T: 65.00 g; Kw. tł. nasy.: 35.75 g; W: 323.65 g; W tym cukry: 36.26 g; Bł.: 28.93 g; Sól: 8.23 g;	E: 645.16 kcal; B: 22.59 g; T: 8.61 g; Kw. tł. nasy.: 3.41 g; W: 124.92 g; W tym cukry: 18.83 g; Bł.: 10.78 g; Sól: 1.52 g;

2024-02-27 wtorek

### **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,