

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 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.tłuszczów	KRK- SKAW WE Wegetariańska	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 ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Kiełbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 25 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Ser topiony 25g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 25 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek kiszony 40 g Pomidor 40 g Papryka świeża 20 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Ser żółty 25 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 40 g Ogórek kiszony 40 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g ( <u>MLE.</u> ) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 40 g Ogórek kiszony 40 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Dżem 30 g Serek homogenizowany o smaku waniliowym 60 g ( <u>MLE.</u> ) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Dżem 30 g Serek homogenizowany o smaku waniliowym 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 30 g Ser żółty 25 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 40 g Ogórek kiszony 40 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Platki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )
Obiad	Krem z dyni z groszkiem ptyśowym* 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z dyni z groszkiem ptyśowym* 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Mak.fus.z bocz.piecz s.śmie.300g 1 Por ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g ( <u>RYB.</u> ) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g ( <u>RYB.</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z dyni z groszkiem ptyśowym* 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Knedle ze śliwką* 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Śmietana 18 % tł 50 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g ( <u>RYB.</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )
PD	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt		Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt	Ciastka różne 40 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u> )	Jabłko 1 szt 1 szt	
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Boczek rolowany wieprzowy wędzony parzony 25 g ( <u>SOJ, MLE, GLU JĘCZ.</u> ) Twarożek z papryką słodką 60 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 25 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 40 g Ogórek kiszony 40 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Kiełbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 25 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Ser żółty 25 g ( <u>MLE.</u> ) Ser topiony 25g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Sałatka grecka B 100 g ( <u>MLE, GOR.</u> ) Ogórek kiszony 40 g Pomidor 40 g Kiełki rzodkiewki 5 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka z indykami prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Twarożek z papryką słodką 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 40 g Ogórek kiszony 40 g Kiełki rzodkiewki 10 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Twarożek z papryką słodką 50 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z indykami prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Hummus 50 g ( <u>SEZ.</u> ) Ser żółty 25 g ( <u>MLE.</u> ) Sałatka grecka B 100 g ( <u>MLE, GOR.</u> ) Pomidor 40 g Ogórek kiszony 40 g Kiełki rzodkiewki 10 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka z indykami prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Twarożek z papryką słodką 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Ryżowa () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )
PN	jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> )						
	Wartość energetyczna: 2407.44 kcal; Białko ogółem: 110.04 g; Tłuszcz: 90.40 g; Kw. tł. nasy.: 32.52 g; Węglowodany ogółem: 299.46 g; W tym cukry: 66.87 g; Błonnik pok.: 25.93 g; Sól: 8.34 g;	Wartość energetyczna: 2153.81 kcal; Białko ogółem: 85.95 g; Tłuszcz: 89.24 g; Kw. tł. nasy.: 36.01 g; Węglowodany ogółem: 262.45 g; W tym cukry: 59.94 g; Błonnik pok.: 21.04 g; Sól: 9.83 g;	Wartość energetyczna: 1914.70 kcal; Białko ogółem: 112.06 g; Tłuszcz: 48.78 g; Kw. tł. nasy.: 18.85 g; Węglowodany ogółem: 273.33 g; W tym cukry: 49.60 g; Błonnik pok.: 34.77 g; Sól: 8.94 g;	Wartość energetyczna: 2155.98 kcal; Białko ogółem: 107.33 g; Tłuszcz: 51.99 g; Kw. tł. nasy.: 20.36 g; Węglowodany ogółem: 324.38 g; W tym cukry: 85.36 g; Błonnik pok.: 20.37 g; Sól: 7.25 g;	Wartość energetyczna: 2512.55 kcal; Białko ogółem: 73.81 g; Tłuszcz: 113.61 g; Kw. tł. nasy.: 54.42 g; Węglowodany ogółem: 306.68 g; W tym cukry: 77.08 g; Błonnik pok.: 20.50 g; Sól: 8.32 g;	Wartość energetyczna: 1979.57 kcal; Białko ogółem: 111.38 g; Tłuszcz: 50.88 g; Kw. tł. nasy.: 19.32 g; Węglowodany ogółem: 279.69 g; W tym cukry: 39.25 g; Błonnik pok.: 23.15 g; Sól: 7.31 g;	Wartość energetyczna: 527.77 kcal; Białko ogółem: 20.15 g; Tłuszcz: 9.17 g; Kw. tł. nasy.: 3.67 g; Węglowodany ogółem: 94.61 g; W tym cukry: 21.55 g; Błonnik pok.: 9.01 g; Sól: 1.86 g;

2024-04-05 piątek

## **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.:**

Wartość energetyczna - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],  
Białko ogółem - Białko ogółem wg 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,