

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 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
Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 20 g (SOJ, MLE.) Ser żółty 20 g (MLE.) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt (MLE.) Miód (25g) 1 szt Pomidor 40 g Ogórek kiszony 40 g Oliwki zielone /czarne drylowane 20 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ.) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt (MLE.) Pomidor 40 g Ogórek kiszony 40 g Papryka świeża 20 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ.) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt (MLE.) Pomidor 50 g Ogórek kiszony 50 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ.) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt (MLE.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser żółty 25 g (MLE.) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt (MLE.) Miód (25g) 1 szt Pomidor 50 g Ogórek kiszony 50 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ.) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt (MLE.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU JEĆZ.)
	Obiad	Krem pomidorowy 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki () 200 g Kotlet schabowy 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem pomidorowy 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki () 200 g Schab gotowany 120 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem pomidorowy 400 ml (GLU PSZ, PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki () 200 g Schab gotowany 120 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki () 200 g Schab gotowany 120 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem pomidorowy 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Zapiekanek z ziemniaków i warzyw z jajkiem() 350 g (JAJ, MLE, SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki () 200 g Schab gotowany 120 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
PD	Jabłko 1 szt 1 szt	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Ser żółty 25 g (MLE.) Ser topiony 25g 1 szt (MLE.) Pomidor 40 g Ogórek kiszony 40 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (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. 25 g (SOJ, SEL, GOR.) Ser żółty 25 g (MLE.) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 60 g (MLE.) Pomidor 40 g Ogórek kiszony 40 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Ogórek kiszony 40 g Pomidor 40 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek homogenizowany o smaku waniliowym 60 g (MLE.) Jabłko pieczone 150 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 50 g (MLE.) Pomidor 40 g Ogórek kiszony 40 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Grysiowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL.)
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt					
	Wartość energetyczna: 2506.73 kcal; Białko ogółem: 98.01 g; Tłuszcz: 92.87 g; Kw. tł. nasy.: 37.39 g; Węglowodany ogółem: 331.26 g; W tym cukry: 53.20 g; Błonnik pok.: 28.41 g; Sól: 9.49 g;	Wartość energetyczna: 2508.84 kcal; Białko ogółem: 96.72 g; Tłuszcz: 97.82 g; Kw. tł. nasy.: 35.59 g; Węglowodany ogółem: 321.32 g; W tym cukry: 65.97 g; Błonnik pok.: 25.43 g; Sól: 9.22 g;	Wartość energetyczna: 1945.63 kcal; Białko ogółem: 111.20 g; Tłuszcz: 56.66 g; Kw. tł. nasy.: 27.28 g; Węglowodany ogółem: 262.31 g; W tym cukry: 30.48 g; Błonnik pok.: 32.90 g; Sól: 8.86 g;	Wartość energetyczna: 2341.47 kcal; Białko ogółem: 110.45 g; Tłuszcz: 62.41 g; Kw. tł. nasy.: 30.59 g; Węglowodany ogółem: 349.30 g; W tym cukry: 95.41 g; Błonnik pok.: 31.74 g; Sól: 8.00 g;	Wartość energetyczna: 2290.23 kcal; Białko ogółem: 78.58 g; Tłuszcz: 88.94 g; Kw. tł. nasy.: 48.57 g; Węglowodany ogółem: 307.60 g; W tym cukry: 70.05 g; Błonnik pok.: 27.01 g; Sól: 7.86 g;	Wartość energetyczna: 2109.42 kcal; Białko ogółem: 110.58 g; Tłuszcz: 59.61 g; Kw. tł. nasy.: 28.09 g; Węglowodany ogółem: 297.21 g; W tym cukry: 44.08 g; Błonnik pok.: 31.74 g; Sól: 7.71 g;	Wartość energetyczna: 544.24 kcal; Białko ogółem: 18.30 g; Tłuszcz: 17.76 g; Kw. tł. nasy.: 3.86 g; Węglowodany ogółem: 80.13 g; W tym cukry: 17.34 g; Błonnik pok.: 5.62 g; Sól: 1.10 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:**

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,