

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 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 Vegetariańska	KRK- SKAW- 6/3 Z ogr.łatw.przys.węglow.niskotłuszczowa	KRK- SKAW- Zupa			
024-05-02 czwartek	Sniadanie	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 z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędzrowanych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 25 g (SOJ.) Ser żółty 25 g (MLE.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt. Pomidor 50 g Ogórek kiszony 50 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 z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędzrowanych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 25 g (SOJ.) Ser żółty 25 g (MLE.) Ser żółty 25 g (MLE.) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 50 g (MLE.) Pomidor 40 g Ogórek kiszony 40 g Oliwki zielone /czarne drylowane 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 z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędzrowanych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Jabłko pieczone 150 g 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 z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędzrowanych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt. Jabłko pieczone 150 g 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 (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.) Dżem 25 g 1 szt. Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Ser żółty 25 g (MLE.) 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 z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędzrowanych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Jabłko pieczone 150 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.)		
		Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) kasza pęczak/sypko 200 g (GLU PSZ.) Karczek pieczony 120g B 1 Por (GLU PSZ.) Sos pieczeniowy 100 ml (GLU PSZ.) Surówka wykwitna z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Kurczak po meksykańsku 220g 1 Por (GLU PSZ.) Ryż na sypko 200 g Surówka wykwitna z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) kasza pęczak/sypko 200 g (GLU PSZ.) Klopsik wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Surówka wykwitna z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Klopsik wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Kopytka dyniow.s.śm-szp.300g 1 Por (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Surówka wykwitna z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Klopsik wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)	
			Kolacja	Biszkopty b/m 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.)	Banan 1szt.. 1 szt.	Chrupki kukurydziane 20 g	Wafelki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Banan 1szt.. 1 szt.	Chrupki kukurydziane 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.) Ogonówka wieprzowa, wędzona, parzona z dodaną wodą białkiem sojowym i białkiem wieprzowym w osłonie niejadalnej 25 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Ser żółty 25 g (MLE.) Pasta z fasoli konserwowej z koncentratem pomidorowym 50 g Sałataka tęczowa () (bez majonezu) 100 g (JAJ, MLE.) Pomidor 40 g Ogórek kiszony 40 g Kielki rzodkiewki 10 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.) Paszt.et z blachy- drobiowo wieprzowy 50 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.) Ser żółty 25 g (MLE.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ.) 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.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Paszt.et z blachy- drobiowo wieprzowy 50 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.) Pomidor 40 g Ogórek kiszony 40 g Papryka świeża 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.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 10 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.) Dip majonezowy 15 g (JAJ, MLE, GOR.) Ser topiony 25g 1 szt. (MLE.) Ser żółty 25 g (MLE.) Pomidor 40 g Ogórek kiszony 40 g Kielki rzodkiewki 10 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.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)
PN	Przecier owocowo-warzywny 100g 1 szt. (może zawierać: MLE.)									
	Wartość energetyczna: 2824.62 kcal; Białko ogółem: 113.28 g; Tłuszcz: 104.81 g; Kw. tł. nasy.: 39.72 g; Węglowodany ogółem: 360.60 g; W tym cukry: 69.26 g; Błonnik pok.: 38.81 g; Sól: 9.66 g;	Wartość energetyczna: 2723.80 kcal; Białko ogółem: 112.65 g; Tłuszcz: 96.24 g; Kw. tł. nasy.: 32.70 g; Węglowodany ogółem: 364.75 g; W tym cukry: 98.53 g; Błonnik pok.: 29.33 g; Sól: 10.62 g;		Wartość energetyczna: 2353.22 kcal; Białko ogółem: 93.38 g; Tłuszcz: 81.91 g; Kw. tł. nasy.: 24.13 g; Węglowodany ogółem: 319.19 g; W tym cukry: 50.59 g; Błonnik pok.: 45.67 g; Sól: 9.99 g;	Wartość energetyczna: 2490.56 kcal; Białko ogółem: 93.79 g; Tłuszcz: 70.94 g; Kw. tł. nasy.: 25.88 g; Węglowodany ogółem: 378.60 g; W tym cukry: 83.74 g; Błonnik pok.: 21.82 g; Sól: 6.94 g;	Wartość energetyczna: 2587.77 kcal; Białko ogółem: 82.54 g; Tłuszcz: 83.91 g; Kw. tł. nasy.: 29.47 g; Węglowodany ogółem: 390.12 g; W tym cukry: 108.43 g; Błonnik pok.: 30.66 g; Sól: 7.31 g;	Wartość energetyczna: 2264.06 kcal; Białko ogółem: 94.07 g; Tłuszcz: 62.14 g; Kw. tł. nasy.: 20.25 g; Węglowodany ogółem: 341.83 g; W tym cukry: 49.93 g; Błonnik pok.: 23.53 g; Sól: 6.81 g;	Wartość energetyczna: 587.08 kcal; Białko ogółem: 22.46 g; Tłuszcz: 9.10 g; Kw. tł. nasy.: 3.53 g; Węglowodany ogółem: 108.32 g; W tym cukry: 18.40 g; Błonnik pok.: 8.79 g; Sól: 1.50 g;		

### **Oznaczenia alergenów:**

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszenny,  
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,