

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 Wegetariańska	KRK- SKAW- 6/3 Z ogr.łatw.przys.węglow.niskotłuszczow a	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, GLU PSZ, GLU ŻYT.) 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 25 g (SOJ, MLE.) Ser żółty 25 g (MLE.) Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt (MLE.) Dżem 25 g 1 szt 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ, GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Sałami kielbasa wieprzowo-wolowa drobno rozdrobniona surowo wędzona,dojrzejawająca, wędzona. 25 g (SOJ, SEL, GOR.) Ser żółty 25 g (MLE.) Szynka z indykami prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z parzona 60 g (SOJ.) Pomidor 50 g Ogórek kiszony 50 g Jabłko 150 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Chleb Graham 60 g (GLU PSZ, GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (MLE.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Szynka z indykami prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 60 g (SOJ.) Pomidor 50 g Ogórek kiszony 50 g Jabłko 150 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.) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 150 g Pomidor 100 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ, GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Ser topiony 25g 1 szt (MLE.) Ser żółty 25 g (MLE.) Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt (MLE.) Pomidor 50 g Ogórek kiszony 50 g Jabłko 150 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.) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Szynka z indykami prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 60 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JEJCZ.)
Obiad	Jarzynowa z zacierką (-)podstawa 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Kurczak w sosie słodko kwaśnym 250 g Suruwka wykwinna z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką (-)podstawa 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Krokiety z mięsem wieprzowym 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Brokuł z sezamem i z olejem* 200 g (SEZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką (-) 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane (-) 200 g Filet z kurczaka pieczony 120 g (GLU PSZ.) Sos pietruszkowy (-) 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Suruwka wykwinna z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką (-) 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane (-) 200 g Filet z kurczaka pieczony 120 g (GLU PSZ.) Sos pietruszkowy (-) 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem (-) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką (-)podstawa 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Kotlety z buraka i kaszy jęczmiennej 300 g (GLU PSZ, JAJ, GLU JEJCZ.) Sos pietruszkowy B 1 Por (GLU PSZ, MLE.) Brokuł z sezamem i z olejem* 200 g (SEZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką (-) 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane (-) 200 g Filet z kurczaka pieczony 120 g (GLU PSZ.) Sos pietruszkowy (-) 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem (-) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką (-)podstawa 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.)
PD	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.)	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem b/c 150 ml	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 150 ml	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.)	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem b/c 150 ml	
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, GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 25 g Ser żółty 25 g (MLE.) Sałatka farmerska B (bez majonezu) 100 g (JAJ, MLE, SEL.) Pomidor 40 g Ogórek kiszony 40 g Kiełki 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, GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 45 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.) Ser żółty 25 g (MLE.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Pomidor 40 g Ogórek kiszony 40 g Kiełki rzodkiewki 10 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Chleb Graham 60 g (GLU PSZ, GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 60 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) 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 (GLU PSZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 30 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.) Twarożek 60 g (MLE.) 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, GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Tofu 60 g (SOJ.) Ser żółty 50 g (MLE.) Pomidor 40 g Ogórek kiszony 40 g Kiełki 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.) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 40 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.) Twarożek 60 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Ryżowa (-) 400 ml (MLE, SEL.)
PN	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt						
	Wartość energetyczna: 2628.27 kcal; Białko ogółem: 97.64 g; Tłuszcz: 96.13 g; Kw. tł. nasy.: 32.60 g; Węglowodany ogółem: 355.72 g; W tym cukry: 72.15 g; Błonnik pok.: 25.14 g; Sól: 9.76 g;	Wartość energetyczna: 2663.31 kcal; Białko ogółem: 120.77 g; Tłuszcz: 97.83 g; Kw. tł. nasy.: 34.13 g; Węglowodany ogółem: 336.32 g; W tym cukry: 84.69 g; Błonnik pok.: 25.20 g; Sól: 10.77 g;	Wartość energetyczna: 2128.22 kcal; Białko ogółem: 115.84 g; Tłuszcz: 60.01 g; Kw. tł. nasy.: 16.58 g; Węglowodany ogółem: 298.08 g; W tym cukry: 55.57 g; Błonnik pok.: 33.48 g; Sól: 10.25 g;	Wartość energetyczna: 2367.99 kcal; Białko ogółem: 103.36 g; Tłuszcz: 48.53 g; Kw. tł. nasy.: 17.78 g; Węglowodany ogółem: 393.94 g; W tym cukry: 108.83 g; Błonnik pok.: 30.58 g; Sól: 7.18 g;	Wartość energetyczna: 2648.25 kcal; Białko ogółem: 87.76 g; Tłuszcz: 112.93 g; Kw. tł. nasy.: 36.13 g; Węglowodany ogółem: 333.87 g; W tym cukry: 75.37 g; Błonnik pok.: 30.63 g; Sól: 9.34 g;	Wartość energetyczna: 1958.11 kcal; Białko ogółem: 105.22 g; Tłuszcz: 42.88 g; Kw. tł. nasy.: 17.18 g; Węglowodany ogółem: 301.44 g; W tym cukry: 50.03 g; Błonnik pok.: 26.55 g; Sól: 8.37 g;	Wartość energetyczna: 489.49 kcal; Białko ogółem: 19.76 g; Tłuszcz: 9.43 g; Kw. tł. nasy.: 3.67 g; Węglowodany ogółem: 85.26 g; W tym cukry: 17.91 g; Błonnik pok.: 7.94 g; Sól: 1.82 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,