

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.niskotłuszczowa	KRK- SKAW- Zupa
Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30g (GLU PSZ, GLU PSZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25g (SOJ.) Ser żółty 25g (MLE.) Pasta z twarogu i suszonych pomidorów 60g (MLE.) Pomidor 40g Ogórek kiszony 40g Sałata zielona 20g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30g (GLU PSZ, 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 50g (SOJ.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50g (SOJ.) Ser żółty 25g (MLE.) Przysmak śliwkowy do smarowania 25g 1 szt Pomidor 40g Ogórek kiszony 40g Sałata zielona 20g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Chleb Graham 60g (GLU PSZ, 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 50g (SOJ.) Pasta z twarogu i suszonych pomidorów 60g (MLE.) Pomidor 40g Ogórek kiszony 40g Sałata zielona 20g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ciasto drożdżowe 50g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.) Serek homo. naturalny 50g (MLE.) Dżem 25g 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30g (GLU PSZ, GLU PSZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z twarogu i suszonych pomidorów 60g (MLE.) Ser żółty 50g (MLE.) Ogórek kiszony 40g Pomidor 40g Sałata zielona 20g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 60g (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 50g (SOJ.) Serek homo. naturalny 50g (MLE.) Pomidor 80g Sałata zielona 20g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.)
Obiad	Krupnik jęczmienny ( ) 400 ml (MLE, SEL, GLU, JECZ.) Ziemniaki gotowane ( ) 200g Ryba smażona (Morszczuk) 120g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Surówka z kapusty kiszonej z olejem ( ) 200g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Surówka z kapusty kiszonej z olejem ( ) 150g	Krupnik jęczmienny ( ) 400 ml (MLE, SEL, GLU, JECZ.) Spaghetti carbonara 300g 1 Por (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny ( ) 400 ml (MLE, SEL, GLU, JECZ.) Ziemniaki gotowane ( ) 200g Ryba pieczona (Morszczuk) 120g (RYB.) Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c ( ) 200g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny ( ) 400 ml (MLE, SEL, GLU, JECZ.) Ziemniaki gotowane ( ) 200g Ryba pieczona (Morszczuk) 120g (RYB.) Warzywa po grecku ( ) 200g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny ( ) 400 ml (MLE, SEL, GLU, JECZ.) Pierogi z truskawkami * 300g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100g (MLE.)	Krupnik jęczmienny ( ) 400 ml (MLE, SEL, GLU, JECZ.) Ziemniaki gotowane ( ) 200g Ryba pieczona (Morszczuk) 120g (RYB.) Warzywa po grecku ( ) 200g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny ( ) 400 ml (MLE, SEL, GLU, JECZ.)
PD	Ciasto drożdżowe 50g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.)	Jabłko 1 szt 1 szt	Biszkopty b/c 30g (GLU PSZ, JAJ.)	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml	Ciasto drożdżowe 50g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.)	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml	
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30g (GLU PSZ, 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 25g (GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.) Ser żółty 25g (MLE.) Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt (MLE.) Pomidor 40g Papryka świeża 40g Sałata zielona 20g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30g (GLU PSZ, GLU PSZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Kielbasa Krakowska wieprzowa parzona grubo rozdrobniona wędzona w osłonce niejadalnej 25g (GOR.) Kielbasa Krakowska wieprzowa parzona grubo rozdrobniona wędzona w osłonce niejadalnej 25g (GOR.) Ser żółty 25g (MLE.) Ser topiony 25g 1 szt (MLE.) Pomidor 40g Papryka świeża 40g Kielki rzodkiewki 10g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Chleb Graham 60g (GLU PSZ, GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Kielbasa Krakowska wieprzowa parzona grubo rozdrobniona wędzona w osłonce niejadalnej 50g (GOR.) Serek śniadaniowy ziołowy 80g 1 szt (MLE.) Pomidor 40g Papryka świeża 40g Kielki rzodkiewki 10g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 60g (GLU PSZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50g (SOJ.) Serek śniadaniowy ziołowy 80g 1 szt (MLE.) Pomidor 80g Sałata zielona 20g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30g (GLU PSZ, GLU PSZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser topiony 25g 1 szt (MLE.) Hummus 80g (SEZ.) Ser żółty 25g (MLE.) Pomidor 40g Papryka świeża 40g Kielki rzodkiewki 10g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 60g (GLU PSZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek śniadaniowy ziołowy 80g 1 szt (MLE.) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50g (SOJ.) Pomidor 80g Sałata zielona 20g	Jarzynowa z makaronem dieta ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)
PN	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE.)						
	Wartość energetyczna: 2918.01 kcal; Białko ogółem: 137.19 g; Tłuszcz: 122.84 g; Kw. tł. nasy.: 38.90 g; Węglowodany ogółem: 330.52 g; W tym cukry: 55.57 g; Błonnik pok.: 30.10 g; Sól: 13.23 g;	Wartość energetyczna: 2334.61 kcal; Białko ogółem: 105.00 g; Tłuszcz: 92.53 g; Kw. tł. nasy.: 34.23 g; Węglowodany ogółem: 283.68 g; W tym cukry: 56.64 g; Błonnik pok.: 19.72 g; Sól: 11.59 g;	Wartość energetyczna: 2250.50 kcal; Białko ogółem: 133.02 g; Tłuszcz: 82.92 g; Kw. tł. nasy.: 34.23 g; Węglowodany ogółem: 258.52 g; W tym cukry: 23.71 g; Błonnik pok.: 30.84 g; Sól: 11.61 g;	Wartość energetyczna: 2480.56 kcal; Białko ogółem: 121.88 g; Tłuszcz: 75.62 g; Kw. tł. nasy.: 32.61 g; Węglowodany ogółem: 342.31 g; W tym cukry: 101.02 g; Błonnik pok.: 26.20 g; Sól: 8.16 g;	Wartość energetyczna: 2981.42 kcal; Białko ogółem: 124.13 g; Tłuszcz: 117.45 g; Kw. tł. nasy.: 40.98 g; Węglowodany ogółem: 358.16 g; W tym cukry: 72.09 g; Błonnik pok.: 22.36 g; Sól: 9.78 g;	Wartość energetyczna: 2237.94 kcal; Białko ogółem: 127.52 g; Tłuszcz: 70.14 g; Kw. tł. nasy.: 31.41 g; Węglowodany ogółem: 288.55 g; W tym cukry: 45.97 g; Błonnik pok.: 24.55 g; Sól: 9.57 g;	Wartość energetyczna: 487.25 kcal; Białko ogółem: 20.15 g; Tłuszcz: 9.49 g; Kw. tł. nasy.: 3.61 g; Węglowodany ogółem: 83.78 g; W tym cukry: 17.89 g; Błonnik pok.: 7.12 g; Sól: 1.46 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,