

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	
2024-05-11 sobota	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.) Szynka Farmerska wieprzowa z dodatkiem wody, wędzona, parzona 25g (SOJ.) Ser żółty 25g (MLE.) Serek homo. naturalny 50g (MLE.) Pomidor 40g Ogórek kiszony 40g Kiełki rzodkiewki 10g	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 żółty 25g (MLE.) Pasztet z blachy- drobiowo wieprzowy 50g (GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.) Serek homo. naturalny 50g (MLE.) 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.) Pasztet z blachy- drobiowo wieprzowy 50g (GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.) Serek homo. naturalny 50g (MLE.) Pomidor 40g Ogórek kiszony 40g Kiełki 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.) Szynka Farmerska wieprzowa z dodatkiem wody, wędzona, parzona 50g (SOJ.) Serek homo. naturalny 50g (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.) Bułka pszenna długa krojona 60g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser żółty 25g (MLE.) Ser topiony 25g 1 szt (MLE.) Serek śniadaniowy ziołowy 80g 1 szt (MLE.) Pomidor 40g Ogórek kiszony 40g Kiełki rzodkiewki 10g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 60g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Farmerska wieprzowa z dodatkiem wody, wędzona, parzona 50g (SOJ.) Serek homo. naturalny 50g (MLE.) Pomidor 80g Sałata zielona 20g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.)	
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pierogi z mięsem wotowym* 300g (GLU PSZ.) Surówka z selera i jabłka z olejem ( ) 200g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200g Pulpet drobiowy 100g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy ( ) 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka z selera i jabłka z olejem ( ) b/c 200g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200g Pulpet drobiowy 100g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy ( ) 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte ( ) 200g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200g Pulpet drobiowy 100g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy ( ) 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte ( ) 200g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Spaghetti wegetariańskie z soczewicą 350g (GLU PSZ.) Surówka z selera i jabłka z olejem ( ) 250 ml Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200g Pulpet drobiowy 100g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy ( ) 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte ( ) 200g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200g Pulpet drobiowy 100g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy ( ) 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte ( ) 200g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)
	PD	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Babka piaskowa 50g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Babka piaskowa 50g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)		
	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.) Szynka z indykami prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 25g (SOJ.) Ser żółty 25g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Dip majonezowo-chrzanowy 15g (JAJ, MLE, GOR, SO2.) Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 50g Ogórek świeży 50g	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 Farmerska wieprzowa z dodatkiem wody, wędzona, parzona 25g (SOJ.) Ser żółty 25g (MLE.) Szcypot w oleju 85g (RYB.) Pomidor 40g Ogórek świeży 40g Papryka świeża 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 z indykami prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50g (SOJ.) Szcypot w oleju 85g (RYB.) Pomidor 40g Ogórek świeży 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 z indykami prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50g (SOJ.) Pasta z twarogu z koperkiem i słodką papryką 60g (MLE.) Pomidor 80g Sałata zielona 20g 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.) Bułka pszenna długa krojona 60g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser żółty 20g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Dip majonezowo-chrzanowy 15g (JAJ, MLE, GOR, SO2.) Pasta z twarogu z koperkiem i słodką papryką 60g (MLE.) Pomidor 40g Ogórek świeży 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.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z indykami prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50g (SOJ.) Pasta z twarogu z koperkiem i słodką papryką 60g (MLE.) Pomidor 80g Sałata zielona 20g	Ziemniaczana ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)	
PN	Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE.)	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE.)	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE.)	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)			
	Wartość energetyczna: 2782.06 kcal; Białko ogółem: 121.96 g; Tłuszcz: 91.90 g; Kw. tł. nasy.: 36.37 g; Węglowodany ogółem: 376.65 g; W tym cukry: 85.10 g; Błonnik pok.: 38.40 g; Sól: 7.93 g;	Wartość energetyczna: 3356.19 kcal; Białko ogółem: 133.35 g; Tłuszcz: 150.74 g; Kw. tł. nasy.: 55.36 g; Węglowodany ogółem: 374.64 g; W tym cukry: 85.38 g; Błonnik pok.: 36.65 g; Sól: 8.95 g;	Wartość energetyczna: 2484.03 kcal; Białko ogółem: 111.88 g; Tłuszcz: 106.41 g; Kw. tł. nasy.: 24.32 g; Węglowodany ogółem: 289.60 g; W tym cukry: 22.23 g; Błonnik pok.: 37.62 g; Sól: 8.52 g;	Wartość energetyczna: 2404.15 kcal; Białko ogółem: 113.80 g; Tłuszcz: 55.99 g; Kw. tł. nasy.: 22.09 g; Węglowodany ogółem: 370.08 g; W tym cukry: 95.33 g; Błonnik pok.: 23.56 g; Sól: 7.02 g;	Wartość energetyczna: 2687.29 kcal; Białko ogółem: 113.76 g; Tłuszcz: 90.46 g; Kw. tł. nasy.: 44.71 g; Węglowodany ogółem: 367.72 g; W tym cukry: 84.86 g; Błonnik pok.: 33.35 g; Sól: 6.98 g;	Wartość energetyczna: 2150.39 kcal; Białko ogółem: 110.20 g; Tłuszcz: 56.14 g; Kw. tł. nasy.: 18.25 g; Węglowodany ogółem: 312.04 g; W tym cukry: 36.99 g; Błonnik pok.: 20.56 g; Sól: 6.90 g;	Wartość energetyczna: 655.53 kcal; Białko ogółem: 22.36 g; Tłuszcz: 9.83 g; Kw. tł. nasy.: 3.62 g; Węglowodany ogółem: 125.48 g; W tym cukry: 18.38 g; Błonnik pok.: 11.64 g; Sól: 1.51 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,