

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 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.niskotłuszczowa	KRK- SKAW- Zupa
2024-04-24 środa	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Kielbasa Szykowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Ser żółty 25 g ( <u>MLE.</u> ) Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE.</u> ) Miód (25g) 1 szt Pomidor 20 g Ogórek kiszony 20 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka z indykami prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Kabanos drobiowo-wieprzowy średnio rozdrobniony wędzony, parzony, suszony. 40 g Ser topiony 25g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 20 g Ogórek kiszony 20 g Oliwki zielone /czarne drylowane 10 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Kielbasa Szykowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 20 g Ogórek kiszony 20 g Oliwki zielone /czarne drylowane 10 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Kielbasa Szykowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Miód (25g) 1 szt Pomidor 40 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Miód (25g) 1 szt	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Kielbasa Szykowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 40 g Salata zielona 10 g	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> )
	Obiad	Krem z białych warzyw z grzankami 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza bulgur 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Befszyk wp.z cebulką 120g 1 Por ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos bazylkowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Salatka szwedzka 150 g ( <u>GOR.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z białych warzyw z grzankami 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki pieczone w ziołach. 200 g Kotlet drobiowy panierowany w sezamie 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEZ.</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysiwka 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Sos bazylkowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Salatka szwedzka 150 g ( <u>GOR.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysiwka 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Sos bazylkowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Dylnia duszona z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z białych warzyw z grzankami 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza bulgur 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Curry dyniowo-ziemniaczane z ciemnicą 300 g Salatka szwedzka 150 g ( <u>GOR.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysiwka 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Sos bazylkowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Salatka szwedzka 150 g ( <u>GOR.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysiwka 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )
	PD	Biszkopty b/m 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u> )	Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ.</u> )	Biszkopty b/c 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ.</u> )	Biszkopty b/c 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasztet z blachy- drobiowo wieprzowy 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u> ) Salatka jarzynowa z olejem 100 g ( <u>SEL.</u> ) Pomidor 20 g Ogórek kiszony 20 g Oliwki zielone /czarne drylowane 10 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Serek śniadaniowy ziołowy 80g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 20 g Ogórek kiszony 20 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Serek śniadaniowy ziołowy 80g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 20 g Ogórek kiszony 20 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Serek śniadaniowy ziołowy 80g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 20 g Ogórek kiszony 20 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Hummus 60 g ( <u>SEZ.</u> ) Salatka jarzynowa z olejem 100 g ( <u>SEL.</u> ) Pomidor 20 g Ogórek kiszony 20 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Serek śniadaniowy ziołowy 80g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 40 g Salata zielona 10 g	Jarzynowa z makaronem dieta 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )
PN	Banan 1szt. 1 szt	Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia-twaróg 120g 1 szt ( <u>MLE.</u> )		Banan 1szt. 1 szt		Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia-twaróg 120g 1 szt ( <u>MLE.</u> )		
	Wartość energetyczna: 2930.72 kcal; Białko ogółem: 106.06 g; Tłuszcz: 103.09 g; Kw. tł. nasy.: 28.75 g; Węglowodany ogółem: 403.91 g; W tym cukry: 82.17 g; Błonnik pok.: 25.37 g; Sól: 10.53 g;	Wartość energetyczna: 2886.26 kcal; Białko ogółem: 108.40 g; Tłuszcz: 113.71 g; Kw. tł. nasy.: 39.16 g; Węglowodany ogółem: 366.46 g; W tym cukry: 75.27 g; Błonnik pok.: 28.06 g; Sól: 9.84 g;	Wartość energetyczna: 2175.96 kcal; Białko ogółem: 107.67 g; Tłuszcz: 70.06 g; Kw. tł. nasy.: 30.27 g; Węglowodany ogółem: 289.05 g; W tym cukry: 33.77 g; Błonnik pok.: 27.60 g; Sól: 10.71 g;	Wartość energetyczna: 2419.13 kcal; Białko ogółem: 103.08 g; Tłuszcz: 66.75 g; Kw. tł. nasy.: 32.25 g; Węglowodany ogółem: 359.23 g; W tym cukry: 87.62 g; Błonnik pok.: 21.88 g; Sól: 7.14 g;	Wartość energetyczna: 2605.08 kcal; Białko ogółem: 72.13 g; Tłuszcz: 67.49 g; Kw. tł. nasy.: 18.52 g; Węglowodany ogółem: 429.52 g; W tym cukry: 89.62 g; Błonnik pok.: 34.67 g; Sól: 8.63 g;	Wartość energetyczna: 2178.97 kcal; Białko ogółem: 103.58 g; Tłuszcz: 62.89 g; Kw. tł. nasy.: 31.97 g; Węglowodany ogółem: 305.44 g; W tym cukry: 36.29 g; Błonnik pok.: 18.39 g; Sól: 9.12 g;	Wartość energetyczna: 447.60 kcal; Białko ogółem: 17.93 g; Tłuszcz: 7.42 g; Kw. tł. nasy.: 3.30 g; Węglowodany ogółem: 80.07 g; W tym cukry: 17.24 g; Błonnik pok.: 5.83 g; Sól: 1.43 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 JEĆZ - 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,