

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 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, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Kabanos drobiowo-wieprzowy średnio rozdrobniony wędzony,parzony,suszony. 40g Ser żółty 25g (MLE.) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 25g (GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.) Ogórek świeży 40g Pomidor 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, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser żółty 25g (MLE.) Kiełbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 25g (SOJ, MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50g (MLE.) Pomidor 40g Ogórek świeży 40g Oliwki zielone /czarne drylowane 20g Sałata zielona 20g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Chleb Graham 60g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, MLE.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 50g (GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50g (MLE.) 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, MLE, SEL.) 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 50g (GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 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.) Chleb Graham 30g (GLU PSZ, GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50g (MLE.) Ser żółty 50g (MLE.) Przysmak sliwkowy do smarowania 25g 1 szt Pomidor 40g Ogórek świeży 40g Sałata zielona 20g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Bułka pszenna długa krojona 60g (GLU PSZ, MLE, SEL.) 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 50g (GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50g (MLE.) Przysmak sliwkowy do smarowania 25g 1 szt Pomidor 80g Sałata zielona 20g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.)
Obiad	Żurek z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Ziemniaki gotowane () 200g Kotlet dr.pożarski 120g 1 Por (GLU PSZ, JAJ.) Surówka z marchwi i selera () 200g (MLE, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Żurek z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Kasza bulgur 200g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Schab pieczony w rekawie 120g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Kalaftor gotowany* 200g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z botwinką i ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200g Pulpet wieprzowy 100g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka z marchwi i selera () 150g (MLE, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z botwinką i ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200g Mus z jabłek () z/c 100g Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Żurek z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Naleśniki z twaro i owoc 300g B 1 Por (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z botwinką i ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200g Mus z jabłek () b/c 100g Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z botwinką i ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)
PD	Herbatniki Be Be 14g 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml	Herbatniki Be Be 14g 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Kisiel o smaku malinowym 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, GLU ŻYT.) 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.) Ser topiony 25g 1 szt (MLE.) Ogórek świeży 40g Pomidor 40g Papryka świeża 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, GLU ŻYT.) 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 wiejski ziemisty 200g 1 szt (MLE.) Pomidor 40g Ogórek świeży 40g Sałata bawarska. B 100g (SOJ.) Pomidor 40g Ogórek świeży 40g Sałata zielona 20g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Chleb Graham 60g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, MLE.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50g (SOJ.) Serek wiejski ziemisty 200g 1 szt (MLE.) 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, MLE, SEL.) 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 wiejski ziemisty 200g 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, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser żółty 25g (MLE.) Ser topiony 25g 1 szt (MLE.) Sos tatarski 50 ml (JAJ, GOR, SOZ.) Pomidor 40g Ogórek świeży 40g Papryka świeża 20g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Bułka pszenna długa krojona 60g (GLU PSZ, MLE, SEL.) 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 wiejski ziemisty 200g 1 szt (MLE.) Pomidor 80g Sałata zielona 20g	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)
PN	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)						
	Wartość energetyczna: 2594.70 kcal; Białko ogółem: 112.40 g; Tłuszcz: 96.26 g; Kw. tł. nasy.: 35.21 g; Węglowodany ogółem: 334.31 g; W tym cukry: 59.59 g; Błonnik pok.: 33.21 g; Sól: 9.86 g;	Wartość energetyczna: 2375.02 kcal; Białko ogółem: 129.18 g; Tłuszcz: 69.99 g; Kw. tł. nasy.: 29.36 g; Węglowodany ogółem: 315.32 g; W tym cukry: 47.95 g; Błonnik pok.: 23.35 g; Sól: 10.09 g;	Wartość energetyczna: 2193.31 kcal; Białko ogółem: 128.14 g; Tłuszcz: 68.51 g; Kw. tł. nasy.: 26.42 g; Węglowodany ogółem: 285.32 g; W tym cukry: 39.45 g; Błonnik pok.: 33.69 g; Sól: 9.34 g;	Wartość energetyczna: 2205.45 kcal; Białko ogółem: 100.13 g; Tłuszcz: 54.67 g; Kw. tł. nasy.: 22.30 g; Węglowodany ogółem: 340.02 g; W tym cukry: 78.35 g; Błonnik pok.: 19.12 g; Sól: 7.98 g;	Wartość energetyczna: 2512.93 kcal; Białko ogółem: 100.92 g; Tłuszcz: 88.82 g; Kw. tł. nasy.: 34.54 g; Węglowodany ogółem: 338.32 g; W tym cukry: 77.31 g; Błonnik pok.: 20.78 g; Sól: 6.68 g;	Wartość energetyczna: 1985.96 kcal; Białko ogółem: 100.09 g; Tłuszcz: 54.67 g; Kw. tł. nasy.: 22.30 g; Węglowodany ogółem: 285.15 g; W tym cukry: 26.20 g; Błonnik pok.: 19.10 g; Sól: 7.94 g;	Wartość energetyczna: 639.13 kcal; Białko ogółem: 22.36 g; Tłuszcz: 8.63 g; Kw. tł. nasy.: 3.39 g; Węglowodany ogółem: 123.94 g; W tym cukry: 19.24 g; Błonnik pok.: 12.26 g; Sól: 1.85 g;

2024-06-03 poniedziałek

### **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,