

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 ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Połędwica 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 ŻYT.) 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 ŻYT.) Bułka graham-pszenna 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.) 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 ŻYT.) 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, GLU ŻYT.) 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 młodej z olejem () 200g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Surówka z kapusty młodej 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 młodej z olejem () 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, SEL.) 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 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 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 ŻYT.) 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 ŻYT.) Bułka graham-pszenna 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 50g (GOR.) Serek śniadaniowy ziolowy 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, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50g (SOJ.) Serek śniadaniowy ziolowy 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 ŻYT.) 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, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek śniadaniowy ziolowy 80g 1 szt (MLE.) Połędwica 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: 2953.85 kcal; Białko ogółem: 139.89 g; Tłuszcz: 122.91 g; Kw. tł. nasy.: 38.87 g; Węglowodany ogółem: 338.39 g; W tym cukry: 61.24 g; Błonnik pok.: 32.72 g; Sól: 11.58 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: 2286.94 kcal; Białko ogółem: 134.56 g; Tłuszcz: 82.96 g; Kw. tł. nasy.: 34.21 g; Węglowodany ogółem: 267.02 g; W tym cukry: 30.95 g; Błonnik pok.: 32.34 g; Sól: 10.67 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,