

ŚRODA 22.05.2024		Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH		
KRK- SKAW 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczów		KRK- SKAW WE Wegetariańska	KRK- SKAW- 6/3 Z ogr. łątw. przys. węglow. niskotłuszczowa	KRK- SKAW- Zupa
ŚNIADANIE	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt. Cukier 4g (saszetka) 2 szt. Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt. (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt. (MLE) Kiełbasa Szynekowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 50 g (GLU PSZ, SOJ) Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Miód (25g) 1 szt. Pomidor 40 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt. Cukier 4g (saszetka) 2 szt. Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt. (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt. (MLE) Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Miód (25g) 1 szt.	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt. Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt. (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt. (MLE) Kiełbasa Szynekowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 50 g (GLU PSZ, SOJ) Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Pomidor 40 g Sałata zielona 10 g	Ryz na mleku 300 ml (MLE)
OBIAD	Grycikowa 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Sos bazyliowy 100 ml (GLU PSZ, SEL) Dyńia duszona z olejem* 150 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z białych warzyw z grzankami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza bulgur 200 g (GLU PSZ) Curry dyniowo-ziemniaczane z ciecierzycą 300 g Sałatka szwedzka 150 g (GOR) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grycikowa 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Sos bazyliowy 100 ml (GLU PSZ, SEL) Sałatka szwedzka 150 g (GOR) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grycikowa 400 ml (GLU PSZ, SEL)
PD	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt. (MLE)	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02)	Biszkopty b/c 50 g (GLU PSZ, JAJ)	-
KOLACJA	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt. Cukier 4g (saszetka) 2 szt. Bułka pszenna długa krojona 60 g (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 50 g (SOJ) Serek śniadaniowy ziołowy 80g 1 szt. (MLE) Pomidor 40 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt. Cukier 4g (saszetka) 2 szt. Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt. (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt. (MLE) Hummus 60 g (SEZ) Sałatka jarzynowa z olejem 100 g (SEL) Pomidor 20 g Ogórek świeży 20 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt. Bułka pszenna długa krojona 60 g (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 50 g (SOJ) Serek śniadaniowy ziołowy 80g 1 szt. (MLE) Pomidor 40 g Sałata zielona 10 g	Jarzynowa z makaronem dieta 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL)
PN	Banan 1szt.	Banan 1szt.	Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia-twaróg 120g 1 szt. (MLE)	-
	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: 2606.68 kcal; Białko ogółem: 72.13 g; Tłuszcz: 67.50 g; Kw. tł. nasy.: 18.53 g; Węglowodany ogółem: 429.97 g; W tym cukry: 90.05 g; Błonnik pok.: 34.71 g; Sól: 8.29 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;

ŚRODA 22.05.2024		Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH	
KRK- SKAW- 1 Podstawowa zestaw I		KRK- SKAW- 1 Podstawowa zestaw II	KRK- SKAW 6 Z ogr.łatwo przys.węglowodanów
ŚNIADANIE	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt. Cukier 4g (saszetka) 2 szt. Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt. (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt. (MLE) Kiełbasa Szynkowa wieprzowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej 25 g (GLU PSZ, SOJ) Ser żółty 25 g (MLE) Ser mozzarella 50 g (MLE) Miód (25g) 1 szt. Pomidor 20 g Ogórek świeży 20 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt. Cukier 4g (saszetka) 2 szt. Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt. (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt. (MLE) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 25 g (SOJ) Kabanos drobiowo-wieprzowy średnio rozdrobniony wędzony, parzony, suszony. 40 g Ser topiony 25g 1 szt. (MLE) Pomidor 20 g Ogórek świeży 20 g Oliwki zielone /czarne drylowane 10 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt. Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt. (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt. (MLE) Kiełbasa Szynkowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 50 g (GLU PSZ, SOJ) Ser mozzarella 50 g (MLE) Pomidor 20 g Ogórek świeży 20 g Oliwki zielone /czarne drylowane 10 g
OBIAD	Krem z białych warzyw z grzankami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza bulgur 200 g (GLU PSZ) Befszytk wp. z cebulką 120g 1 por (GLU PSZ, JAJ) Sos bazyliowy 100 ml (GLU PSZ, SEL) Sałatka szwedzka 150 g (GOR) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z białych warzyw z grzankami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki pieczone w ziołach. 200 g Kotlet drobiowy panierowany w sezamie 120 g (GLU PSZ, JAJ, SEZ) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grycikowa 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Sos bazyliowy 100 ml (GLU PSZ, SEL) Sałatka szwedzka 150 g (GOR) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
PD	Biszkopty b/m 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ)	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02)	Biszkopty b/m 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ)
KOLACJA	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt. Cukier 4g (saszetka) 2 szt. Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt. (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt. (MLE) Paszтет z blachy- drobiowo wieprzowy 50 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR) Sałatka jarzynowa z olejem 100 g (SEL) Pomidor 20 g Ogórek świeży 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 30 g (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 20 g (SOJ) Ser żółty 20 g (MLE) Serek śniadaniowy ziołowy 80g 1 szt. (MLE) Pomidor 20 g Ogórek świeży 20 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt. Chleb Graham 60 g (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 50 g (SOJ) Serek śniadaniowy ziołowy 80g 1 szt. (MLE) Pomidor 20 g Ogórek świeży 20 g Sałata zielona 10 g
PN	Banan 1szt.	Banan 1szt.	Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia-twaróg 120g
	Wartość energetyczna: 2933.92 kcal; Białko ogółem: 106.06 g; Tłuszcz: 103.10 g; Kw. tł. nasy.: 28.76 g; Węglowodany ogółem: 404.80 g; W tym cukry: 83.02 g; Błonnik pok.: 25.45 g; Sól: 9.85 g;	Wartość energetyczna: 2889.46 kcal; Białko ogółem: 108.40 g; Tłuszcz: 113.73 g; Kw. tł. nasy.: 39.17 g; Węglowodany ogółem: 367.36 g; W tym cukry: 76.13 g; Błonnik pok.: 28.14 g; Sól: 9.16 g;	Wartość energetyczna: 2179.16 kcal; Białko ogółem: 107.67 g; Tłuszcz: 70.08 g; Kw. tł. nasy.: 30.28 g; Węglowodany ogółem: 289.95 g; W tym cukry: 34.62 g; Błonnik pok.: 27.68 g; Sól: 10.02 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 JE CZ - 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,