

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 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.) Kielbasa Szynkowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 25g (GLU PSZ, SOJ.) Ser żółty 25g (MLE.) Ser mozzarella 50g (MLE.) Miód (25g) 1 szt 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 z indykami prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 25g (SOJ.) Ser żółty 25g (MLE.) Kabanos drobiowo-wieprzowy średnio rozdrobniony wędzony, parzony, suszony. 40g Pomidor 40g Ogórek kiszony 40g Oliwki zielone /czarne drylowane 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 Szynkowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 50g (GLU PSZ, SOJ.) Ser mozzarella 50g (MLE.) Pomidor 40g Ogórek kiszony 40g Oliwki zielone /czarne drylowane 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 sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 50g Twaróg półtłusty 50g (MLE.) Miód (25g) 1 szt Pomidor 40g Ogórek kiszony 40g Oliwki zielone /czarne drylowane 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.) Twaróg półtłusty 50g (MLE.) Miód (25g) 1 szt Pomidor 40g Ogórek kiszony 40g Oliwki zielone /czarne drylowane 20g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 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.) Kielbasa Szynkowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 50g (GLU PSZ, SOJ.) Twaróg półtłusty 50g (MLE.) Pomidor 40g Sałata zielona 20g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.)
Obiad	Kapuśniak z kapusty białej ( ) 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Ziemniaki pieczone w ziolach ( ) 200 g Rumsztyk wp z łop po tyrolsku 120g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Surówka z marchwi z olejem b/c ( ) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty białej ( ) 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) kasza pęczak/sypko 200g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Kiesz.dr.z pieczarkami 120g 1 Por (GLU PSZ, MLE.) Sos koperkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z marchwi z olejem b/c ( ) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200g (GLU JECZ, JAJ, MLE.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Sos jarzynowy ( ) 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi z olejem b/c ( ) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200g (GLU JECZ, JAJ, MLE.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Cukinia pieczona z olejem* 200g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Sos jarzynowy ( ) 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Mak z szpin.pieczar.s.5ml.300g 1 Por (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem ( ) 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200g (GLU JECZ, JAJ, MLE.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Sos jarzynowy ( ) 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem* 200g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)
PD	Biszkopty b/m 50g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.)	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50g (GLU PSZ, JAJ.)	Biszkopty b/c 50g (GLU PSZ, JAJ.)	Jogurt brzoskwiowy 100g 1 szt (MLE.)	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50g (GLU PSZ, JAJ.)	Biszkopty b/c 50g (GLU PSZ, JAJ.)	
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.) Baleron wieprzowy wędzony, parzony 25g (SOJ.) Ser żółty 25g (MLE.) Pasztecik drobiowy (50g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Sałatka jarzynowa z olejem ( ) 100g (SEL.) 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.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) 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.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Pomidor 40g Ogórek kiszony 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 150g 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.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Ser żółty 25g (MLE.) Sałatka jarzynowa z olejem ( ) 100g (SEL.) Ogórek kiszony 40g Pomidor 40g Sałata zielona 20g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 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 150g 1 szt (MLE.) Pomidor 80g Sałata zielona 20g	Jarzynowa z makaronem dieta ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)
PN	Banan 1szt. 1 szt	Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30g 1 szt (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: ORZ, SEZ.)		Banan 1szt. 1 szt		Wafle ryżowe 30g	
	Wartość energetyczna: 3170.05 kcal; Białko ogółem: 111.68 g; Tłuszcz: 121.69 g; Kw. tł. nasy.: 35.20 g; Węglowodany ogółem: 417.91 g; W tym cukry: 93.34 g; Błonnik pok.: 38.52 g; Sól: 10.39 g;	Wartość energetyczna: 2785.03 kcal; Białko ogółem: 121.76 g; Tłuszcz: 97.45 g; Kw. tł. nasy.: 35.83 g; Węglowodany ogółem: 364.90 g; W tym cukry: 89.64 g; Błonnik pok.: 42.85 g; Sól: 11.87 g;	Wartość energetyczna: 2360.26 kcal; Białko ogółem: 112.29 g; Tłuszcz: 66.08 g; Kw. tł. nasy.: 18.63 g; Węglowodany ogółem: 347.00 g; W tym cukry: 27.27 g; Błonnik pok.: 42.13 g; Sól: 10.97 g;	Wartość energetyczna: 2530.13 kcal; Białko ogółem: 108.20 g; Tłuszcz: 61.86 g; Kw. tł. nasy.: 21.55 g; Węglowodany ogółem: 398.13 g; W tym cukry: 96.92 g; Błonnik pok.: 25.52 g; Sól: 7.30 g;	Wartość energetyczna: 2515.83 kcal; Białko ogółem: 85.39 g; Tłuszcz: 77.68 g; Kw. tł. nasy.: 26.67 g; Węglowodany ogółem: 386.14 g; W tym cukry: 81.27 g; Błonnik pok.: 30.67 g; Sól: 8.26 g;	Wartość energetyczna: 2339.13 kcal; Białko ogółem: 107.13 g; Tłuszcz: 59.73 g; Kw. tł. nasy.: 19.76 g; Węglowodany ogółem: 352.99 g; W tym cukry: 20.78 g; Błonnik pok.: 23.54 g; Sól: 7.19 g;	Wartość energetyczna: 560.85 kcal; Białko ogółem: 21.44 g; Tłuszcz: 9.98 g; Kw. tł. nasy.: 3.65 g; Węglowodany ogółem: 101.22 g; W tym cukry: 18.52 g; Błonnik pok.: 9.60 g; Sól: 1.49 g;

2024-07-03 środa

### **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,