

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 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	
2024-06-14 piątek	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Kiełbasa Krakowska wieprzowa parzona grubo rozdrobniona wędzona w osłonce niejadalnej. 40g ( <b>GOR.</b> ) Ser topiony 25g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 20g ( <b>MLE.</b> ) Ogórek kiszony 20g Pomidor 20g Ogórek kiszony 20g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek naturalny Bieluch 50g ( <b>MLE.</b> ) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Pomidor 20g Ogórek kiszony 20g Salata zielona 10g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Chleb Graham 60g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek naturalny Bieluch 50g ( <b>MLE.</b> ) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Pomidor 20g Ogórek kiszony 20g Salata zielona 10g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 60g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25g 1 szt Serek naturalny Bieluch 50g ( <b>MLE.</b> ) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Pomidor 40g Salata zielona 10g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek naturalny Bieluch 50g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 30g Ser żółty 50g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 20g Ogórek kiszony 20g Salata zielona 10g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Bułka pszenna długa krojona 60g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Serek naturalny Bieluch 50g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 40g Salata zielona 10g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )
	Obiad	Cebulowa z grzankami zielowymi*() 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200g Ryba smażona (Morszczuk) 120g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Salatka z kapusty czerwonej z olejem () 150g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Cebulowa z grzankami zielowymi*() 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron tagliatelle z kurczakiem, szpinakiem i suszonymi pomidorami 350g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200g Ryba pieczona (Morszczuk) 120g ( <b>RYB.</b> ) Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200g Ryba pieczona (Morszczuk) 120g ( <b>RYB.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 150g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Cebulowa z grzankami zielowymi*() 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kotlety gryczane z cebulką i twarogiem 300g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Sos pieczarkowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Salatka z kapusty czerwonej z olejem () 150g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200g Ryba pieczona (Morszczuk) 120g ( <b>RYB.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 150g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> )
	PD	Sok jabłkowy 100% 0,2l 1 szt	Jabłko 150g	Jabłko pieczone 150g	Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt	Sok jabłkowy 100% 0,2l 1 szt	Jabłko pieczone 150g	
	Kolejca	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka z indykami prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 20g ( <b>SOJ.</b> ) Pasztet drobiowy (50g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Ser żółty 20g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 20g Papryka świeża 20g Oliwki zielone /czarne drylowane 10g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40g ( <b>SOJ.</b> ) Ser topiony 25g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Salatka grecka B 100g ( <b>MLE, GOR.</b> ) Papryka świeża 20g Pomidor 20g Kielki rzodkiewki 5g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Chleb Graham 60g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka z indykami prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50g ( <b>SOJ.</b> ) Twarożek 60g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 20g Papryka świeża 20g Kielki rzodkiewki 5g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 60g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 50g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z indykami prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 40g Salata zielona 10g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Hummus 100g ( <b>SEZ.</b> ) Salatka grecka B 100g ( <b>MLE, GOR.</b> ) Pomidor 20g Papryka świeża 20g Kielki rzodkiewki 5g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Bułka pszenna długa krojona 60g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka z indykami prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50g ( <b>SOJ.</b> ) Twarożek 50g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 40g Salata zielona 10g	Selerowa z makaronem () 400g ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )
	PN	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )						
		Wartość energetyczna: 2641.27 kcal; Białko ogółem: 109.22g; Tłuszcz: 108.26g; Kw. tł. nasy.: 35.63g; Węglowodany ogółem: 313.05g; W tym cukry: 74.24g; Błonnik pok.: 24.11g; Sól: 10.70g;	Wartość energetyczna: 2578.20 kcal; Białko ogółem: 107.02g; Tłuszcz: 115.59g; Kw. tł. nasy.: 36.14g; Węglowodany ogółem: 284.70g; W tym cukry: 62.74g; Błonnik pok.: 20.94g; Sól: 9.05g;	Wartość energetyczna: 1885.43 kcal; Białko ogółem: 113.32g; Tłuszcz: 52.65g; Kw. tł. nasy.: 21.49g; Węglowodany ogółem: 254.82g; W tym cukry: 40.83g; Błonnik pok.: 31.09g; Sól: 7.69g;	Wartość energetyczna: 2156.87 kcal; Białko ogółem: 110.69g; Tłuszcz: 58.79g; Kw. tł. nasy.: 21.97g; Węglowodany ogółem: 309.25g; W tym cukry: 76.50g; Błonnik pok.: 25.36g; Sól: 7.66g;	Wartość energetyczna: 3008.22 kcal; Białko ogółem: 100.64g; Tłuszcz: 143.73g; Kw. tł. nasy.: 43.75g; Węglowodany ogółem: 339.10g; W tym cukry: 91.08g; Błonnik pok.: 27.39g; Sól: 9.43g;	Wartość energetyczna: 2017.61 kcal; Białko ogółem: 110.56g; Tłuszcz: 58.66g; Kw. tł. nasy.: 21.97g; Węglowodany ogółem: 274.31g; W tym cukry: 42.56g; Błonnik pok.: 25.36g; Sól: 7.66g;	Wartość energetyczna: 482.64 kcal; Białko ogółem: 21.05g; Tłuszcz: 9.31g; Kw. tł. nasy.: 3.55g; Węglowodany ogółem: 83.24g; W tym cukry: 19.24g; Błonnik pok.: 9.37g; Sól: 1.63g;

### **Oznaczenia alergenów:**

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeny,  
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 ogółemwg 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,