

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		
2024-06-21 piątek	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.) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ.) Ser żółty 25 g (MLE.) Pasta z twarogu i rzodkiewki 50 g (MLE.) 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 Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ.) Pasta z twarogu i rzodkiewki 60 g (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.) Pasta z twarogu i rzodkiewki 60 g (MLE.) Pomidor 20 g Ogórek świeży 20 g Sałata zielona 10 g	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.) Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Dżem 25 g 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.) Pasta z twarogu i rzodkiewki 60 g (MLE.) Hummus 60 g (SEZ.) Ogórek świeży 20 g Pomidor 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 homo. naturalny 50 g (MLE.) Pomidor 40 g Sałata zielona 10 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	
		Obiad	Kalaflorowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Surówka z kapusty młodej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kalaflorowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Zapiekanek Edissona, z ziem i mięsa wieprzowego* 350 g (MLE.) Surówka z marchwi z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kalaflorowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (RYB.) Surówka z kapusty młodej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (RYB.) Warzywa po grecku () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kalaflorowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Pierogi z szpinakiem* 300g 1 Por (GLU PSZ, MLE.) Sos jogurtowo-czosnkowy 100 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kalaflorowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (RYB.) Warzywa po grecku () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kalaflorowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.)
			PD	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ.)	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (MLE.)	Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (MLE.)	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (MLE.)	Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (MLE.)	
		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.) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ.) Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt (MLE.) Sałatka grecka B 100 g (MLE, GOR.) Pomidor 20 g Ogórek świeży 20 g Papryka świeża 20 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.) Kielbasa Krakowska drobiowa grubo rozdrobniona, wędzona parzona 25 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR.) Ser żółty 25 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) 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.) Kielbasa Krakowska drobiowa grubo rozdrobniona, wędzona parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR.) Serek śniadaniowy zielony 80g 1 szt (MLE.) Pomidor 20 g Ogórek świeży 20 g Sałata zielona 10 g	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.) Kielbasa Krakowska drobiowa grubo rozdrobniona, wędzona parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR.) Serek śniadaniowy zielony 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.) Ser topiony 25g 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) 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.) Kielbasa Krakowska drobiowa grubo rozdrobniona, wędzona parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR.) Serek śniadaniowy zielony 80g 1 szt (MLE.) Pomidor 40 g Sałata zielona 10 g	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)
PN	Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.)								
	Wartość energetyczna: 2622.46 kcal; Białko ogółem: 123.60 g; Tłuszcz: 99.89 g; Kw. tł. nasy.: 29.66 g; Węglowodany ogółem: 319.42 g; W tym cukry: 48.56 g; Błonnik pok.: 26.08 g; Sól: 10.47 g;	Wartość energetyczna: 2233.84 kcal; Białko ogółem: 102.91 g; Tłuszcz: 82.17 g; Kw. tł. nasy.: 32.49 g; Węglowodany ogółem: 283.20 g; W tym cukry: 80.59 g; Błonnik pok.: 23.36 g; Sól: 8.71 g;	Wartość energetyczna: 2040.07 kcal; Białko ogółem: 124.19 g; Tłuszcz: 65.69 g; Kw. tł. nasy.: 29.23 g; Węglowodany ogółem: 252.01 g; W tym cukry: 36.75 g; Błonnik pok.: 28.29 g; Sól: 8.99 g;	Wartość energetyczna: 2463.51 kcal; Białko ogółem: 122.86 g; Tłuszcz: 68.36 g; Kw. tł. nasy.: 29.49 g; Węglowodany ogółem: 348.88 g; W tym cukry: 76.08 g; Błonnik pok.: 21.02 g; Sól: 7.87 g;	Wartość energetyczna: 2382.18 kcal; Białko ogółem: 93.08 g; Tłuszcz: 76.47 g; Kw. tł. nasy.: 21.37 g; Węglowodany ogółem: 328.81 g; W tym cukry: 61.36 g; Błonnik pok.: 20.57 g; Sól: 7.78 g;	Wartość energetyczna: 2109.01 kcal; Białko ogółem: 122.71 g; Tłuszcz: 62.36 g; Kw. tł. nasy.: 28.13 g; Węglowodany ogółem: 274.32 g; W tym cukry: 37.76 g; Błonnik pok.: 20.34 g; Sól: 8.72 g;	Wartość energetyczna: 469.25 kcal; Białko ogółem: 20.13 g; Tłuszcz: 9.04 g; Kw. tł. nasy.: 3.54 g; Węglowodany ogółem: 79.99 g; W tym cukry: 18.41 g; Błonnik pok.: 6.45 g; Sól: 1.48 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,  
SO2 - 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,