

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 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			
2024-07-11 czwartek	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wiewprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 20g (SOJ.) Ser żółty 20g (MLE.) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 60g (MLE.) Dżem 25g 1 szt Papryka świeża 20g Ogórek kiszony 20g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wiewprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 20g (SOJ.) Ser żółty 20g (MLE.) Twarożek z natką pietruszki 60g (MLE.) Papryka świeża 20g Ogórek kiszony 20g Oliwki zielone /czarne drylowane 10g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Chleb Graham 60g (GLUPSZ, MLE, SEL.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ, SOJ, MLE, GOR.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Kielbasa Krakowska drobiowa grubo rozdrobniona, wędzona parzona 50g (GLUPSZ, SOJ, MLE, GOR.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50g (MLE.) Ciasto drożdżowe 50g (GLUPSZ, JAJ, MLE, SOJ.) Jabłko pieczone 150g Papryka świeża 20g Ogórek kiszony 20g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 60g (GLUPSZ, MLE, SEL.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50g (MLE.) Ciasto drożdżowe 50g (GLUPSZ, JAJ, MLE, SOJ.) Dżem 25g 1 szt Jabłko pieczone 150g Sałata zielona 10g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Dżem 25g 1 szt Twarożek z natką pietruszki 60g (MLE.) Ser żółty 20g (MLE.) Papryka świeża 20g Ogórek kiszony 20g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Bułka pszenna długa krojona 60g (GLUPSZ, MLE, SEL.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Kielbasa Krakowska drobiowa grubo rozdrobniona, wędzona parzona 50g (GLUPSZ, SOJ, MLE, GOR.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50g (MLE.) Jabłko pieczone 150g Papryka świeża 40g Sałata zielona 10g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.)		
		Obiad	Krem z białych warzyw z grzankami 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Kartacze z cebulą i boczkami* 325g (SOJ, SEL, GOR.) Surówka wielowarzywna z olejem (150g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z białych warzyw z grzankami 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane (1) 200g Kotlet drob pożarski z kukurydzą B 120g (GLUPSZ, JAJ.) Buraczki zasmażane z olejem (150g (GLUPSZ, JAJ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana (1) 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200g (GLU JEJCZ.) Zrazik wiewprzowy gotowany mielony 100g (GLUPSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLUPSZ, SEL.) Surówka wielowarzywna z olejem (150g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana (1) 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200g (GLU JEJCZ.) Zrazik wiewprzowy gotowany mielony 100g (GLUPSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLUPSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem* 150g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z białych warzyw z grzankami 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Knedle z truskawk i śmiet.(300g 1 Por (JAJ, MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana (1) 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200g (GLU JEJCZ.) Zrazik wiewprzowy gotowany mielony 100g (GLUPSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLUPSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem* 150g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana (1) 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.)	
			Kolacja	Jabłko 150g	Wafelki 30g (GLUPSZ, SOJ, MLE.)	Wafle ryżowe 30g	Wafelki 30g (GLUPSZ, SOJ, MLE.)	Jabłko 150g	Wafle ryżowe 30g	
				Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ogonówka wiewprzowa, wędzona, parzona z dodaną wodą białkiem sojowym i białkiem wiewprzowym w osłonce niejadalnej 40g (GLUPSZ, SOJ, MLE.) Ser żółty 40g (MLE.) Sałata tęczowa (1) (bez majonezu) 100g (JAJ, MLE.) Pomidor 20g Ogórek świeży 20g Kiełki rzodkiewki 5g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasztet z blachy- drobiowo wiewprzowy 50g (GLUPSZ, SOJ, SEL, GOR.) Ser żółty 20g (MLE.) Poledwica Sopotcka drobiowo-wiewprzowa wędzona parzona 40g (SOJ.) Pomidor 20g Ogórek świeży 20g Papryka świeża 20g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Chleb Graham 60g (GLUPSZ, MLE, SEL.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Poledwica Sopotcka drobiowo-wiewprzowa wędzona parzona 50g (SOJ.) Pasztet z blachy- drobiowo wiewprzowy 50g (GLUPSZ, SOJ, SEL, GOR.) Pomidor 20g Ogórek świeży 20g Kiełki rzodkiewki 5g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 60g (GLUPSZ, MLE, SEL.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Poledwica Sopotcka drobiowo-wiewprzowa wędzona parzona 50g (SOJ.) Twarożek z ziołami 50g (MLE.) Pomidor 40g Sałata zielona 10g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ, MLE.) Dip majonezowy 15g (JAJ, MLE, GOR.) Ser topiony 25g 1 szt (MLE.) Ser żółty 20g (MLE.) Pomidor 20g Ogórek świeży 20g Kiełki rzodkiewki 5g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Bułka pszenna długa krojona 60g (GLUPSZ, MLE, SEL.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Poledwica Sopotcka drobiowo-wiewprzowa wędzona parzona 50g (SOJ.) Twarożek z ziołami 50g (MLE.) Pomidor 40g Sałata zielona 10g	Jarzynowa z ryżem dieta (1) 400 ml (MLE, SEL.)
PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia-twaróg 120g 1 szt (MLE.)	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia-twaróg 120g 1 szt (MLE.)				
	Wartość energetyczna: 2490.23 kcal; Białko ogółem: 86.08 g; Tłuszcz: 91.87 g; Kw. tł. nasy.: 39.95 g; Węglowodany ogółem: 342.27 g; W tym cukry: 79.87 g; Błonnik pok.: 25.14 g; Sól: 9.35 g;	Wartość energetyczna: 2459.36 kcal; Białko ogółem: 97.45 g; Tłuszcz: 95.16 g; Kw. tł. nasy.: 36.19 g; Węglowodany ogółem: 314.55 g; W tym cukry: 53.27 g; Błonnik pok.: 25.34 g; Sól: 9.87 g;		Wartość energetyczna: 2209.49 kcal; Białko ogółem: 93.13 g; Tłuszcz: 63.04 g; Kw. tł. nasy.: 22.50 g; Węglowodany ogółem: 332.08 g; W tym cukry: 55.30 g; Błonnik pok.: 35.28 g; Sól: 9.31 g;	Wartość energetyczna: 2482.08 kcal; Białko ogółem: 88.79 g; Tłuszcz: 69.25 g; Kw. tł. nasy.: 25.99 g; Węglowodany ogółem: 385.36 g; W tym cukry: 65.19 g; Błonnik pok.: 24.33 g; Sól: 6.40 g;	Wartość energetyczna: 2420.47 kcal; Białko ogółem: 67.15 g; Tłuszcz: 81.26 g; Kw. tł. nasy.: 33.73 g; Węglowodany ogółem: 367.71 g; W tym cukry: 78.02 g; Błonnik pok.: 26.26 g; Sól: 5.69 g;	Wartość energetyczna: 2190.15 kcal; Białko ogółem: 91.72 g; Tłuszcz: 55.68 g; Kw. tł. nasy.: 20.11 g; Węglowodany ogółem: 338.99 g; W tym cukry: 53.18 g; Błonnik pok.: 23.92 g; Sól: 7.08 g;	Wartość energetyczna: 563.15 kcal; Białko ogółem: 20.56 g; Tłuszcz: 9.81 g; Kw. tł. nasy.: 3.62 g; Węglowodany ogółem: 103.08 g; W tym cukry: 18.46 g; Błonnik pok.: 9.65 g; Sól: 1.49 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,