

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		
2024-07-12 piątek	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 PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Kielbasa krakowska wieprzowa parzona, gruborozdrobniona, wędzona, w osłonce niejadalnej 40g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.) Ser topiony 25g 1 szt (MLE.) Ser żółty 20g (MLE.) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30g (GLU PSZ, GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody 50g (SOJ, MLE.) Pomidor 20g Ogórek kiszony 20g Sałata zielona 10g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Chleb Graham 60g (GLU PSZ, GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek naturalny Bieluch 50g (MLE.) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody 50g (SOJ, MLE.) Pomidor 20g Ogórek kiszony 20g Sałata zielona 10g	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.) Dżem 25g 1 szt Serek naturalny Bieluch 50g (MLE.) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody 50g (SOJ, MLE.) Pomidor 40g Sałata zielona 10g	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 PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek naturalny Bieluch 50g (MLE.) Dżem 30g Ser żółty 50g (MLE.) Pomidor 20g Ogórek kiszony 20g Sałata zielona 10g	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.) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody 50g (SOJ, MLE.) Serek naturalny Bieluch 50g (MLE.) Pomidor 40g Sałata zielona 10g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.)	
		Obiad	Cebulowa z grzankami ziołowymi*() 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 200g Ryba smażona (Morszczuk) 120g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 150g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Cebulowa z grzankami ziołowymi*() 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron tagliatelle z kurczakiem, szpiankiem i suszonymi pomidorami 350g (GLU PSZ, MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 200g Ryba pieczona (Morszczuk) 120g (RYB.) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 200g Ryba pieczona (Morszczuk) 120g (RYB.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 150g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Cebulowa z grzankami ziołowymi*() 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kotlety gryczane z cebulką i twarogiem 300g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Sos pieczarkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 150g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 200g Ryba pieczona (Morszczuk) 120g (RYB.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 150g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.)
			PD	Sok jabłkowy 100% 0,2l 1 szt	Arbuz 150g	Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt	Sok jabłkowy 100% 0,2l 1 szt	Arbuz 150g	
			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 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 20g (SOJ.) Pasztet drobiowy (50g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Ser żółty 20g (MLE.) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30g (GLU PSZ, GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40g (SOJ.) Ser topiony 25g 1 szt (MLE.) Sałatka grecka B 100g (MLE, GOR.) Papryka świeża 20g Pomidor 20g Kielki rzodkiewki 5g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Chleb Graham 60g (GLU PSZ, GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 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 50g (SOJ.) Twarożek 60g (MLE.) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek 50g (MLE.) Szynka z indykami prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50g (SOJ.) Pomidor 40g Sałata zielona 10g	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 PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Hummus 100g (SEZ.) Sałatka grecka B 100g (MLE, GOR.) Pomidor 20g Papryka świeża 20g Kielki rzodkiewki 5g	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 z indykami prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50g (SOJ.) Twarożek 50g (MLE.) Pomidor 40g Sałata zielona 10g
PN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)								
	Wartość energetyczna: 2555.45 kcal; Białko ogółem: 107.78 g; Tłuszcz: 107.08 g; Kw. tł. nasy.: 38.64 g; Węglowodany ogółem: 294.23 g; W tym cukry: 75.33 g; Błonnik pok.: 22.72 g; Sól: 10.78 g;	Wartość energetyczna: 2611.20 kcal; Białko ogółem: 108.22 g; Tłuszcz: 115.29 g; Kw. tł. nasy.: 36.08 g; Węglowodany ogółem: 291.75 g; W tym cukry: 70.99 g; Błonnik pok.: 18.84 g; Sól: 9.05 g;	Wartość energetyczna: 1843.63 kcal; Białko ogółem: 113.51 g; Tłuszcz: 52.31 g; Kw. tł. nasy.: 21.43 g; Węglowodany ogółem: 243.17 g; W tym cukry: 49.96 g; Błonnik pok.: 27.60 g; Sól: 7.69 g;	Wartość energetyczna: 2082.07 kcal; Białko ogółem: 109.68 g; Tłuszcz: 58.75 g; Kw. tł. nasy.: 21.97 g; Węglowodany ogółem: 290.55 g; W tym cukry: 77.38 g; Błonnik pok.: 23.97 g; Sól: 7.66 g;	Wartość energetyczna: 3008.22 kcal; Białko ogółem: 100.64 g; Tłuszcz: 143.73 g; Kw. tł. nasy.: 43.75 g; Węglowodany ogółem: 339.10 g; W tym cukry: 91.08 g; Błonnik pok.: 27.39 g; Sól: 9.43 g;	Wartość energetyczna: 1975.81 kcal; Białko ogółem: 110.75 g; Tłuszcz: 58.32 g; Kw. tł. nasy.: 21.91 g; Węglowodany ogółem: 262.66 g; W tym cukry: 51.69 g; Błonnik pok.: 21.87 g; Sól: 7.66 g;	Wartość energetyczna: 482.64 kcal; Białko ogółem: 21.05 g; Tłuszcz: 9.31 g; Kw. tł. nasy.: 3.55 g; Węglowodany ogółem: 83.24 g; W tym cukry: 19.24 g; Błonnik pok.: 9.37 g; Sól: 1.63 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,