

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 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			
2024-08-12 poniedziałek	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ, GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Kabanos drobiowo-wieprzowy średnio rozdrobniony wędzony,parzony,suszony. 40 g Ser mozzarella 25 g (MLE.) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 25 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Ogórek świeży 20 g Pomidor 20 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ, GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser żółty 25 g (MLE.) Kiełbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (SOJ, MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE.) Pomidor 20 g Ogórek świeży 20 g Oliwki zielone /czarne drylowane 10 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Chleb Graham 60 g (GLU PSZ, GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Pasta z twarogu z koperkiem 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 Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Rogal drożdżowy 80g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) 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 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ, GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 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 pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE.) Pomidor 40 g Sałata zielona 10 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.)		
		Obiad	Kapuśniak z kapusty białej ( ) 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Ziemniaki młode gotowane ( ) 200 g (MLE.) Filet dr.po grecku 120g 1 Por (MLE.) Surówka z sałaty lodowej i papryki z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty białej ( ) 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Kasza kuskus/sypko 200 g (GLU PSZ, SEL, GOR.) Schab z morelą suszoną 120 g (SOJ, MLE.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty białej ( ) 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Kasza kuskus/sypko 200 g (GLU PSZ, SEL, GOR.) Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, SEL, GOR.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Surówka z sałaty lodowej i papryki z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryz na sypko 200 g Mus z jabłek ( ) z/c 100 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Spaghetti wegetariańskie z soczewicą 350 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami ( ) SU 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza kuskus/sypko 200 g (GLU PSZ, SEL, GOR.) Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, SEL, GOR.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)	
			Kolacja	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE.)	Herbatniki Be Be 14g 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Herbatniki Be Be 14g 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE.)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	
				Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (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 Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ, MLE.) Ser żółty 25 g (MLE.) Ser topiony 25g 1 szt (MLE.) Ogórek świeży 20 g Pomidor 20 g Papryka świeża 20 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (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 wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 20 g (SOJ, MLE.) Ser mozzarella 25 g (MLE.) Sałatka brokułowa B 100 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, GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ, MLE.) Twarożek 50 g (MLE.) Pomidor 20 g Ogórek świeży 20 g Papryka świeża 20 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ, MLE.) Twarożek 50 g (MLE.) Pomidor 40 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (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 zielony z ciecierzycy 60 g (MLE.) Ser żółty 25 g (MLE.) Pomidor 20 g Ogórek świeży 20 g Papryka świeża 20 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ, MLE.) Twarożek 50 g (MLE.) Pomidor 40 g Sałata zielona 10 g	Grycikowa ( ) 400 ml (GLU PSZ, SEL.)
PN	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)									
	Wartość energetyczna: 2322.24 kcal; Białko ogółem: 118.05 g; Tłuszcz: 88.14 g; Kw. tł. nasy.: 29.51 g; Węglowodany ogółem: 273.91 g; W tym cukry: 47.81 g; Błonnik pok.: 22.35 g; Sól: 8.75 g;	Wartość energetyczna: 2354.89 kcal; Białko ogółem: 123.95 g; Tłuszcz: 78.41 g; Kw. tł. nasy.: 27.12 g; Węglowodany ogółem: 297.71 g; W tym cukry: 51.51 g; Błonnik pok.: 25.61 g; Sól: 8.00 g;		Wartość energetyczna: 2074.41 kcal; Białko ogółem: 116.99 g; Tłuszcz: 67.67 g; Kw. tł. nasy.: 24.35 g; Węglowodany ogółem: 258.85 g; W tym cukry: 26.17 g; Błonnik pok.: 27.92 g; Sól: 8.12 g;	Wartość energetyczna: 2075.19 kcal; Białko ogółem: 75.87 g; Tłuszcz: 45.14 g; Kw. tł. nasy.: 17.76 g; Węglowodany ogółem: 350.99 g; W tym cukry: 58.98 g; Błonnik pok.: 15.72 g; Sól: 4.92 g;	Wartość energetyczna: 2253.64 kcal; Białko ogółem: 103.42 g; Tłuszcz: 65.52 g; Kw. tł. nasy.: 31.97 g; Węglowodany ogółem: 326.12 g; W tym cukry: 47.94 g; Błonnik pok.: 26.33 g; Sól: 6.49 g;	Wartość energetyczna: 2051.62 kcal; Białko ogółem: 117.03 g; Tłuszcz: 57.60 g; Kw. tł. nasy.: 22.83 g; Węglowodany ogółem: 270.74 g; W tym cukry: 23.58 g; Błonnik pok.: 18.36 g; Sól: 7.80 g;	Wartość energetyczna: 528.00 kcal; Białko ogółem: 20.18 g; Tłuszcz: 8.79 g; Kw. tł. nasy.: 3.52 g; Węglowodany ogółem: 96.54 g; W tym cukry: 17.79 g; Błonnik pok.: 8.99 g; Sól: 1.46 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,