

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			
2024-07-14 niedziela	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.) Kielbasa krakowska wieprzowa parzona, gruborozdrobniona, wędzona, w osłonce niejadalnej. 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.) Ser żółty 20 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Dip majonezowo-chrzanowy 15 g (JAJ, MLE, GOR, SO2.) 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 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.) Kielbasa krakowska wieprzowa parzona, gruborozdrobniona, wędzona, w osłonce niejadalnej. 20 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 60 g (MLE.) Ser żółty 20 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.) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 60 g (MLE.) Ogonówka wieprzowa wędzona, parzona z dodaną wodą białkiem sojowym i białkiem wieprzowym w osłonce niejadalnej 50 g (GLU PSZ, SOJ, 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, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 50 g (MLE.) Kielbasa krakowska wieprzowa parzona, gruborozdrobniona, wędzona, w osłonce niejadalnej. 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.) 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.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z groszku zielonego b/ml 60 g Dżem 25 g 1 szt Ser żółty 25 g (MLE.) Papryka świeża 20 g Ogórek świeży 20 g Pomidor 20 g	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.) Kielbasa krakowska wieprzowa parzona, gruborozdrobniona, wędzona, w osłonce niejadalnej. 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 60 g (MLE.) Pomidor 40 g Sałata zielona 10 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.)		
		Obiad	Rosół z makaronem ( ) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane ( ) 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem ( ) 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem ( ) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane ( ) 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem ( ) 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem ( ) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane ( ) 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Szpinak gotowany z olejem* 150 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem ( ) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane ( ) 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Szpinak gotowany z olejem* 150 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grycikowa ( ) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane ( ) 200 g Kotlet z jaj 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem ( ) 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem ( ) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane ( ) 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Szpinak gotowany z olejem* 150 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem ( ) 400 ml (GLU PSZ, SEL.)	
			Kolejca	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g (GLU PSZ, JAJ.)	Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (MLE.)	Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ.)	Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (MLE.)	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g (GLU PSZ, JAJ.)	Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ.)	
				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.) Ogonówka wieprzowa, wędzona, parzona z dodaną wodą białkiem sojowym i białkiem wieprzowym w osłonce niejadalnej 20 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Serek śniadaniowy ziołowy 80g 1 szt (MLE.) Ser żółty 20 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 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 50 g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 20 g Ogórek świeży 20 g Kielki rzodkiewki 5 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 20 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g Pomidor 40 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek wiejski ziarnisty 200g 0,5 szt (MLE.) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g Pomidor 40 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.) Serek wiejski ziarnisty 200g 0,5 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Dip majonezowo-chrzanowy 15 g (JAJ, MLE, GOR, SO2.) Pomidor 20 g Ogórek świeży 20 g Sałata zielona 10 g	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 Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (SOJ.) Serek wiejski ziarnisty 200g 0,5 szt (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 40 g Sałata zielona 10 g	Jarzynowa z ryżem (-)podstawa 400 ml (MLE, SEL.)
PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)			
	Wartość energetyczna: 2538.02 kcal; Białko ogółem: 131.11 g; Tłuszcz: 107.82 g; Kw. tł. nasy.: 50.10 g; Węglowodany ogółem: 270.22 g; W tym cukry: 38.61 g; Błonnik pok.: 21.78 g; Sól: 8.83 g;	Wartość energetyczna: 2393.16 kcal; Białko ogółem: 134.36 g; Tłuszcz: 93.39 g; Kw. tł. nasy.: 38.78 g; Węglowodany ogółem: 264.84 g; W tym cukry: 47.70 g; Błonnik pok.: 21.95 g; Sól: 8.15 g;		Wartość energetyczna: 2140.97 kcal; Białko ogółem: 134.42 g; Tłuszcz: 78.71 g; Kw. tł. nasy.: 29.63 g; Węglowodany ogółem: 236.16 g; W tym cukry: 22.43 g; Błonnik pok.: 26.56 g; Sól: 8.38 g;	Wartość energetyczna: 2302.08 kcal; Białko ogółem: 125.35 g; Tłuszcz: 76.87 g; Kw. tł. nasy.: 32.72 g; Węglowodany ogółem: 285.56 g; W tym cukry: 55.90 g; Błonnik pok.: 17.26 g; Sól: 7.54 g;	Wartość energetyczna: 2347.54 kcal; Białko ogółem: 84.07 g; Tłuszcz: 87.73 g; Kw. tł. nasy.: 27.67 g; Węglowodany ogółem: 317.60 g; W tym cukry: 53.72 g; Błonnik pok.: 26.68 g; Sól: 7.52 g;	Wartość energetyczna: 2316.52 kcal; Białko ogółem: 136.86 g; Tłuszcz: 80.84 g; Kw. tł. nasy.: 35.05 g; Węglowodany ogółem: 269.30 g; W tym cukry: 38.24 g; Błonnik pok.: 18.73 g; Sól: 7.85 g;	Wartość energetyczna: 516.23 kcal; Białko ogółem: 24.73 g; Tłuszcz: 11.12 g; Kw. tł. nasy.: 4.45 g; Węglowodany ogółem: 82.14 g; W tym cukry: 17.51 g; Błonnik pok.: 6.69 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,  
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,