

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.risnkotłuszczowa	KRK- SKAW- Zupa
Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Kiełbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 25 g ( <u>SOJ.MLE.</u> ) Ser żółty 25 g ( <u>MLE.</u> ) Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 20 g Ogórek świeży 20 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Salami kiełbasa wieprzowo-wolowa drobno rozdrobniona surowo wędzona,dojrzejająca, wędzona. 15 g ( <u>SOJ,SEL,GOR.</u> ) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g ( <u>SOJ.</u> ) Serek śniadaniowy ziółowy 80g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 150 g Ogórek świeży 20 g Pomidor 20 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Serek śniadaniowy ziółowy 80g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 20 g Ogórek świeży 20 g Jabłko 150 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Serek śniadaniowy ziółowy 80g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Jabłko pieczone 150 g Pomidor 40 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE.</u> ) Serek śniadaniowy ziółowy 80g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt ( <u>MLE.</u> ) Warzywa świeże mix 80 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Serek śniadaniowy ziółowy 80g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 40 g Salata zielona 10 g	Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )
Obiad	Grochowa z ziemniakami ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Kurczak po meksykańsku 220 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z kalarepy i jabłka ( ) 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki młode gotowane ( ) 200 g Kotlet szwajcarski ze schabu 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u> ) Marchew oprószana z olejem ( ) 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Sofferino ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Pulpet wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos ziółowy ( ) 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z kalarepy i jabłka ( ) 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Sofferino ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Pulpet wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos ziółowy ( ) 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Marchew gotowana z olejem ( ) 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Sofferino ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Naleśniki z twarogi owoc 300g B 1 Por ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Sofferino ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Pulpet wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos ziółowy ( ) 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Marchew gotowana z olejem ( ) 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Sofferino ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )
PD	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 150 ml	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 150 ml		
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka Farmerska wieprzowa z dodatkiem wody, wędzona, parzona 20 g ( <u>SOJ.</u> ) Serek śniadaniowy ziółowy 80g 0,5 szt ( <u>MLE.</u> ) Salatka farmerska B (bez majonezu) 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL.</u> ) Pomidor 20 g Ogórek świeży 20 g Kiełki rzodkiewki 5 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Schab Maryny-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną, 50 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 20 g Ogórek świeży 20 g Kiełki rzodkiewki 5 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Schab Maryny-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną, 50 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek świeży 20 g Kiełki rzodkiewki 5 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Schab Maryny-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną, 50 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 40 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu i suszonych pomidorów 60 g ( <u>MLE.</u> ) Warzywa świeże mix 50 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Schab Maryny-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną, 50 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 40 g Salata zielona 10 g	Ziemniaczana ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )
PN	Rogal maślany 50g. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )	Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: ORZ, SEZ.</u> )	Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: ORZ, SEZ.</u> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Rogal maślany 50g. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )	Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: ORZ, SEZ.</u> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE.</u> )		
	Wartość energetyczna: 2799.92 kcal; Białko ogółem: 116.77 g; Tłuszcz: 98.92 g; Kw. tł. nasy.: 32.04 g; Węglowodany ogółem: 374.90 g; W tym cukry: 60.63 g; Błonnik pok.: 28.18 g; Sól: 7.06 g;	Wartość energetyczna: 2585.08 kcal; Białko ogółem: 108.10 g; Tłuszcz: 89.04 g; Kw. tł. nasy.: 38.87 g; Węglowodany ogółem: 351.76 g; W tym cukry: 79.82 g; Błonnik pok.: 35.91 g; Sól: 9.11 g;	Wartość energetyczna: 2331.04 kcal; Białko ogółem: 100.31 g; Tłuszcz: 81.04 g; Kw. tł. nasy.: 35.64 g; Węglowodany ogółem: 315.73 g; W tym cukry: 47.11 g; Błonnik pok.: 37.06 g; Sól: 8.71 g;	Wartość energetyczna: 2451.61 kcal; Białko ogółem: 99.57 g; Tłuszcz: 69.83 g; Kw. tł. nasy.: 30.29 g; Węglowodany ogółem: 370.04 g; W tym cukry: 71.90 g; Błonnik pok.: 27.48 g; Sól: 8.09 g;	Wartość energetyczna: 2717.06 kcal; Białko ogółem: 97.68 g; Tłuszcz: 112.30 g; Kw. tł. nasy.: 52.25 g; Węglowodany ogółem: 340.66 g; W tym cukry: 70.35 g; Błonnik pok.: 16.79 g; Sól: 5.99 g;	Wartość energetyczna: 2242.26 kcal; Białko ogółem: 97.68 g; Tłuszcz: 70.53 g; Kw. tł. nasy.: 35.20 g; Węglowodany ogółem: 315.83 g; W tym cukry: 37.34 g; Błonnik pok.: 28.29 g; Sól: 8.79 g;	Wartość energetyczna: 668.41 kcal; Białko ogółem: 23.39 g; Tłuszcz: 8.90 g; Kw. tł. nasy.: 3.47 g; Węglowodany ogółem: 129.30 g; W tym cukry: 21.35 g; Błonnik pok.: 10.77 g; Sól: 1.52 g;

2024-07-16 wtorek

### **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,