

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			
2024-07-18 czwartek	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) 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 25g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sos tatarski 30 ml (JAJ, GOR, SOJ.) Ser topiony 25g 1 szt (MLE.) Pomidor 20g Ogórek kiszony 20g Kiełki rzodkiewki 5g Cukier 4g (saszetka) 2 szt	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40g (SOJ.) Serek wiejski ziarnisty 200g 0,5 szt (MLE.) Pomidor 20g Ogórek kiszony 20g Papryka świeża 20g Cukier 4g (saszetka) 2 szt	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Chleb Graham 60g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ogonówka wieprzowa, wędzona, parzona z dodaną wodą białkiem sojowym i białkiem wieprzowym w osłonce niejadalnej 50g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Serek wiejski ziarnisty 200g 0,5 szt (MLE.) Pomidor 20g Ogórek kiszony 20g Papryka świeża 20g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Bułka pszenna długa krojona 60g (GLU PSZ.) 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 50g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Twarożek 50g (MLE.) Pomidor 40g Sałata zielona 10g Cukier 4g (saszetka) 2 szt	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Tofu 100g (SOJ.) Dżem 25g 1 szt Pomidor 20g Ogórek kiszony 20g Kiełki rzodkiewki 5g Cukier 4g (saszetka) 2 szt	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Bułka pszenna długa krojona 60g (GLU PSZ.) 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 40g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Serek wiejski ziarnisty 200g 0,5 szt (MLE.) Pomidor 40g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE.)		
		Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane ( ) 200g Rolada dr. z cukinią 120g 1 Por (GLU PSZ.) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka wielowarzywna z olejem ( ) 150g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Łazanki z kap. i wp. 300g 1 Por (GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Brokuł z sezamem i z olejem* 150g (SEZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200g (GLU PSZ.) Szynka wieprzowa pieczona 120g Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c ( ) 150g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200g (GLU PSZ.) Szynka wieprzowa pieczona 120g Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka gotowany* 150g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Łazanki z kap kiszona i pieczar 350g B 1 Por (GLU PSZ, JAJ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200g (GLU PSZ.) Szynka wieprzowa pieczona 120g Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Brokuł gotowany* 150g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)	
			Kolacja	Banan 1szt. 1 szt	Wafelki 36g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Jabłko 1 szt 1 szt	Banan 1szt. 1 szt		Jabłko pieczone 150g	
				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.) 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 25g (SOJ.) Ser żółty 25g (MLE.) Szynka z indykami prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50g (SOJ.) Pomidor 20g Ogórek świeży 20g 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.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser pieśniowy 25g (MLE.) Kielbasa krakowska wieprzowa parzona, gruborodzobniona, wędzona, w osłonce niejadalnej. 20g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.) Sałata z ryżu i tuńczyka ( ) 100g (RYB, MLE.) Pomidor 20g Ogórek świeży 20g Kiełki rzodkiewki 5g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Chleb Graham 60g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50g (SOJ.) Serek homo. naturalny 50g (MLE.) Pomidor 20g Ogórek świeży 20g Sałata zielona 10g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 60g (GLU PSZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50g (SOJ.) Serek homo. naturalny 50g (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.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет z ciecierzycy ( ) 70g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Pomidor 20g Ogórek świeży 20g Sałata zielona 10g	Sałata zielona 10g Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 60g (GLU PSZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50g (SOJ.) Serek homo. naturalny 50g (MLE.) Pomidor 40g Sałata zielona 10g	Ryżowa ( ) 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	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia-twaróg 120g 1 szt (MLE.)
Wartość energetyczna: 2250.08 kcal; Białko ogółem: 96.64 g; Tłuszcz: 61.57 g; Kw. tł. nasy.: 21.89 g; Węglowodany ogółem: 341.65 g; W tym cukry: 89.16 g; Błonnik pok.: 29.97 g; Sól: 9.67 g;	Wartość energetyczna: 2334.24 kcal; Białko ogółem: 88.15 g; Tłuszcz: 77.79 g; Kw. tł. nasy.: 30.59 g; Węglowodany ogółem: 332.87 g; W tym cukry: 51.56 g; Błonnik pok.: 27.42 g; Sól: 9.01 g;				Wartość energetyczna: 2086.86 kcal; Białko ogółem: 114.62 g; Tłuszcz: 52.73 g; Kw. tł. nasy.: 20.60 g; Węglowodany ogółem: 303.57 g; W tym cukry: 60.19 g; Błonnik pok.: 23.68 g; Sól: 9.33 g;	Wartość energetyczna: 2235.90 kcal; Białko ogółem: 112.62 g; Tłuszcz: 45.03 g; Kw. tł. nasy.: 19.40 g; Węglowodany ogółem: 355.36 g; W tym cukry: 83.92 g; Błonnik pok.: 23.68 g; Sól: 7.40 g;	Wartość energetyczna: 2159.50 kcal; Białko ogółem: 66.19 g; Tłuszcz: 47.40 g; Kw. tł. nasy.: 8.19 g; Węglowodany ogółem: 376.67 g; W tym cukry: 87.86 g; Błonnik pok.: 33.06 g; Sól: 5.77 g;	Wartość energetyczna: 2116.02 kcal; Białko ogółem: 114.14 g; Tłuszcz: 49.71 g; Kw. tł. nasy.: 20.57 g; Węglowodany ogółem: 312.82 g; W tym cukry: 56.54 g; Błonnik pok.: 22.08 g; Sól: 7.99 g;	Wartość energetyczna: 662.03 kcal; Białko ogółem: 24.05 g; Tłuszcz: 10.16 g; Kw. tł. nasy.: 4.41 g; Węglowodany ogółem: 122.74 g; W tym cukry: 27.25 g; Błonnik pok.: 9.31 g; Sól: 1.90 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,