

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
Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ, GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ.) Ser żółty 25 g (MLE.) Pasta z twarogu i rzodkiewki 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 Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ, GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 25 g (SOJ.) Pasta z twarogu i rzodkiewki 60 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt 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, SEL.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ.) Pasta z twarogu i rzodkiewki 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 pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ.) 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 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z twarogu i rzodkiewki 60 g (MLE.) Ogórek świeży 20 g Pomidor 20 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Pomidor 40 g Sałata zielona 10 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.)
Obiad	Kalafiorowa z ryżem ( ) 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane ( ) 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Surówka z kapusty młodej z olejem ( ) 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem ( ) 400 ml (MLE, SEL.) Zapiekanek Edissona, z ziem i mięsa wieprzowego* 350 g (MLE.) Surówka z marchwi z olejem ( ) 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem ( ) 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane ( ) 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (RYB.) Surówka z kapusty młodej z olejem ( ) 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa ( ) 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane ( ) 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (RYB.) Warzywa po grecku ( ) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem ( ) 400 ml (MLE, SEL.) Pierogi z szpinakiem* 300g 1 Por (GLU PSZ, MLE.) Sos jogurtowo-czosnkowy 100 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem ( ) 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane ( ) 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (RYB.) Warzywa po grecku ( ) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem ( ) 400 ml (MLE, SEL.)
PD	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ.)	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (MLE.)	Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (MLE.)	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (MLE.)		Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (MLE.)	
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ, GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ.) Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt (MLE.) Sałatka grecka B 100 g (MLE, GOR.) 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 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ, GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ZYT.) 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 25 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ, GOR.) Pomidor 20 g Ogórek świeży 20 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Chleb Graham 60 g (GLU PSZ, SEL.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) 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.) Serek śniadaniowy ziolowy 80g 1 szt (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.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ZYT.) 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.) Serek śniadaniowy ziolowy 80g 1 szt (MLE.) Pomidor 40 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ, GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser topiony 25g 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ, GOR.) Pomidor 20 g Ogórek świeży 20 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ZYT.) 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.) Serek śniadaniowy ziolowy 80g 1 szt (MLE.) Pomidor 40 g Sałata zielona 10 g	Jarzynowa z makaronem dieta ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)
PN	Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.)						
	Wartość energetyczna: 2547.66 kcal; Białko ogółem: 122.59 g; Tłuszcz: 99.85 g; Kw. tł. nasy.: 29.66 g; Węglowodany ogółem: 300.72 g; W tym cukry: 49.44 g; Błonnik pok.: 24.69 g; Sól: 10.47 g;	Wartość energetyczna: 2236.08 kcal; Białko ogółem: 103.19 g; Tłuszcz: 82.28 g; Kw. tł. nasy.: 34.70 g; Węglowodany ogółem: 282.97 g; W tym cukry: 80.73 g; Błonnik pok.: 23.36 g; Sól: 8.80 g;	Wartość energetyczna: 1969.75 kcal; Białko ogółem: 123.74 g; Tłuszcz: 65.87 g; Kw. tł. nasy.: 33.63 g; Węglowodany ogółem: 232.85 g; W tym cukry: 37.90 g; Błonnik pok.: 26.90 g; Sól: 9.16 g;	Wartość energetyczna: 2393.20 kcal; Białko ogółem: 122.42 g; Tłuszcz: 68.54 g; Kw. tł. nasy.: 33.89 g; Węglowodany ogółem: 329.72 g; W tym cukry: 77.23 g; Błonnik pok.: 19.63 g; Sól: 8.04 g;	Wartość energetyczna: 2382.18 kcal; Białko ogółem: 93.08 g; Tłuszcz: 76.47 g; Kw. tł. nasy.: 21.37 g; Węglowodany ogółem: 328.81 g; W tym cukry: 61.36 g; Błonnik pok.: 20.57 g; Sól: 7.78 g;	Wartość energetyczna: 2038.70 kcal; Białko ogółem: 122.26 g; Tłuszcz: 62.54 g; Kw. tł. nasy.: 32.53 g; Węglowodany ogółem: 255.16 g; W tym cukry: 38.91 g; Błonnik pok.: 18.95 g; Sól: 8.89 g;	Wartość energetyczna: 469.25 kcal; Białko ogółem: 20.13 g; Tłuszcz: 9.04 g; Kw. tł. nasy.: 3.54 g; Węglowodany ogółem: 79.99 g; W tym cukry: 18.41 g; Błonnik pok.: 6.45 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,