

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 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30g (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 Farmerska wieprzowa z dodatkiem wody, wędzona, parzona 25g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Dip majonezowo-chrzanowy 15g (JAJ, MLE, GOR, SO2.) Ser żółty 25g (MLE.) Pomidor 20g Ogórek kiszony 20g Kiełki rzodkiewki 5g	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, GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasztet z blachy- drobiowo wieprzowy 50g (GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.) Serek homo. naturalny 50g (MLE.) Pomidor 20g Ogórek kiszony 20g Sałata zielona 10g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Chleb Graham 60g (GLU PSZ, GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasztet z blachy- drobiowo wieprzowy 50g (GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.) Serek homo. naturalny 50g (MLE.) Pomidor 20g Ogórek kiszony 20g Kiełki rzodkiewki 5g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 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.) Szynka Farmerska wieprzowa z dodatkiem wody, 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, GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser żółty 25g (MLE.) Pasta warzywna ( ) 60g (SEL.) Serek śniadaniowy ze szczypiorkiem 80g 1 szt (MLE.) Pomidor 20g Ogórek kiszony 20g Kiełki rzodkiewki 5g	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.) Szynka Farmerska wieprzowa z dodatkiem wody, wędzona, parzona 50g (SOJ.) Serek homo. naturalny 50g (MLE.) Pomidor 40g Sałata zielona 10g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.)
	Ogórkowa z ziemniakami ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pyzy z mięsem* 300g (GLU PSZ, SOJ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem ( ) 150g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250ml	Ogórkowa z ziemniakami ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200g (GLU JECZ.) Potrawka drobiowa ( ) 150g (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem ( ) 150g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250ml	Ogórkowa z ziemniakami ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200g (GLU JECZ.) Potrawka drobiowa ( ) 150g (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem ( ) 150g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250ml	Ziemniaczana ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200g (GLU JECZ.) Potrawka drobiowa ( ) 150g (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem ( ) 150g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250ml	Ogórkowa z ziemniakami ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200g (GLU JECZ.) Gulasz sojowy z warzywami* 150g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem ( ) 150g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250ml	Ziemniaczana ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200g (GLU JECZ.) Potrawka drobiowa ( ) 150g (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem ( ) 150g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250ml	Ziemniaczana ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)
Obiad	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Ciastka różne 40g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Wafelki 30g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Ciastka różne 40g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, 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 30g (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 z indykami prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 20g (SOJ.) Serek homo. naturalny 50g (MLE.) Szprot w oleju 85g (RYB.) Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 20g Ogórek kiszony 20g	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, GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Salami kielbasa wieprzowo-wolowa drobno rozdrobniona surowo wędzona dojrzewająca, wędzona. 25g (SOJ, SEL, GOR.) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25g (SOJ.) Pasta z twarogu z koperkiem 60g (MLE.) Pomidor 20g Ogórek kiszony 20g Papryka świeża 20g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Chleb Graham 60g (GLU PSZ, GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 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 50g (SOJ.) Pasta z twarogu z koperkiem 60g (MLE.) Pomidor 20g Ogórek kiszony 20g Sałata zielona 10g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 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.) Szynka z indykami prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50g (SOJ.) Pasta z twarogu z koperkiem 60g (MLE.) Pomidor 40g Sałata zielona 10g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	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, GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Dip majonezowo-chrzanowy 15g (JAJ, MLE, GOR, SO2.) Pasta z twarogu z koperkiem 60g (MLE.) Pomidor 20g Ogórek kiszony 20g Sałata zielona 10g	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.) Szynka z indykami prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50g (SOJ.) Pasta z twarogu z koperkiem 60g (MLE.) Pomidor 40g Sałata zielona 10g	Selerowa z makaronem ( ) 400g (GLU PSZ, MLE, SEL.)
Kolacja	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE.)						
	Wartość energetyczna: 2647.95 kcal; Białko ogółem: 92.27 g; Tłuszcz: 113.73 g; Kw. tł. nasy.: 35.04 g; Węglowodany ogółem: 320.18 g; W tym cukry: 70.25 g; Błonnik pok.: 20.56 g; Sól: 8.43 g;	Wartość energetyczna: 2553.02 kcal; Białko ogółem: 89.00 g; Tłuszcz: 104.21 g; Kw. tł. nasy.: 49.79 g; Węglowodany ogółem: 319.23 g; W tym cukry: 54.42 g; Błonnik pok.: 18.11 g; Sól: 9.33 g;	Wartość energetyczna: 2000.74 kcal; Białko ogółem: 95.72 g; Tłuszcz: 68.04 g; Kw. tł. nasy.: 26.45 g; Węglowodany ogółem: 267.28 g; W tym cukry: 37.42 g; Błonnik pok.: 30.94 g; Sól: 8.62 g;	Wartość energetyczna: 2314.00 kcal; Białko ogółem: 94.31 g; Tłuszcz: 65.23 g; Kw. tł. nasy.: 27.24 g; Węglowodany ogółem: 350.66 g; W tym cukry: 73.31 g; Błonnik pok.: 25.79 g; Sól: 7.05 g;	Wartość energetyczna: 2451.81 kcal; Białko ogółem: 97.53 g; Tłuszcz: 88.56 g; Kw. tł. nasy.: 44.60 g; Węglowodany ogółem: 325.29 g; W tym cukry: 58.96 g; Błonnik pok.: 34.36 g; Sól: 7.23 g;	Wartość energetyczna: 2043.24 kcal; Białko ogółem: 96.05 g; Tłuszcz: 58.33 g; Kw. tł. nasy.: 22.67 g; Węglowodany ogółem: 295.37 g; W tym cukry: 38.52 g; Błonnik pok.: 22.79 g; Sól: 7.00 g;	Wartość energetyczna: 586.98 kcal; Białko ogółem: 21.61 g; Tłuszcz: 9.20 g; Kw. tł. nasy.: 3.58 g; Węglowodany ogółem: 111.26 g; W tym cukry: 20.87 g; Błonnik pok.: 13.42 g; Sól: 2.01 g;
PN							

2024-07-20 sobota

### **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,