

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 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	
2024-07-24 środa	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> ) Szynka Konserwowa wiewprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawalków mięsa wiewprzowego, parzony 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Ser żółty 25 g ( <u>MLE.</u> ) Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 40 g Ogórek kiszony 40 g Salata zielona 20 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> ) Szynka Farmerska wiewprzowa z dodatkiem wody, wędzona, parzona 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Serek wiejski ziarnisty 200g 0,5 szt ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 25 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 40 g Ogórek kiszony 40 g Kielki 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> ) Szynka Konserwowa wiewprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawalków mięsa wiewprzowego, parzony 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 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> ) Szynka Konserwowa wiewprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawalków mięsa wiewprzowego, parzony 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Serek wiejski ziarnisty 200g 0,5 szt ( <u>MLE.</u> ) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Salata zielona 20 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> ) Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 40 g Ogórek kiszony 40 g Salata zielona 20 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> ) Szynka Konserwowa wiewprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawalków mięsa wiewprzowego, parzony 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Serek wiejski ziarnisty 200g 0,5 szt ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )
	Obiad	Krem paprykowo-pomidorowy z grzankami 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kartacze z cebulą i boczkiem* 300 g ( <u>SOJ, SEL, GOR.</u> ) Cwikła z jabłkiem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem paprykowo-pomidorowy z grzankami 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Rolada drz fetą i papryką 150g 1 Por ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Ziemiaki pieczone w ziołach 200 g Sos bazyliowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Salata zielona z sosem vinegrett 50 g ( <u>GOR.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemiaki młode gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Mizeria 200 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemiaki młode gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem paprykowo-pomidorowy z grzankami 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Pierogi z truskawkami* 300 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g ( <u>MLE.</u> )	Grysikowa () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemiaki młode gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) () 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )
	PD	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )		Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )		Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	
	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> ) Hummus 50 g ( <u>SEZ.</u> ) Ser żółty 25 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Majonez z groszkiem 40 g ( <u>JAJ, MLE, GOR.</u> ) Pomidor 40 g Ogórek kiszony 40 g Oliwki zielone /czarne drylowane 20 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> ) Baleron wiewprzowy wędzony, parzony 20 g ( <u>SOJ.</u> ) Ser żółty 20 g ( <u>MLE.</u> ) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 40 g Ogórek kiszony 40 g Salata zielona 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> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka Farmerska wiewprzowa z dodatkiem wody, wędzona, parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> )	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> ) Szynka Farmerska wiewprzowa z dodatkiem wody, wędzona, parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 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> ) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Tofu 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Ser topiony 25g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 40 g Ogórek kiszony 40 g Oliwki zielone /czarne drylowane 20 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> ) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Polędwica Sopotcka drobiowo-wiewprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Ryżowa () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )
KN	Banan 1szt. 1 szt		Podplomyki b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	Banan 1szt. 1 szt		Podplomyki b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )		
	Wartość energetyczna: 2941.34 kcal; Bialko ogółem: 86.82 g; Tłuszcz: 127.85 g; Kw. tł. nasy.: 38.88 g; Węglowodany ogółem: 372.36 g; W tym cukry: 105.82 g; Błonnik pok.: 25.26 g; Sól: 12.07 g;	Wartość energetyczna: 2703.01 kcal; Bialko ogółem: 118.48 g; Tłuszcz: 105.28 g; Kw. tł. nasy.: 41.07 g; Węglowodany ogółem: 332.66 g; W tym cukry: 95.43 g; Błonnik pok.: 24.25 g; Sól: 10.60 g;	Wartość energetyczna: 1937.26 kcal; Bialko ogółem: 93.97 g; Tłuszcz: 66.47 g; Kw. tł. nasy.: 32.30 g; Węglowodany ogółem: 253.60 g; W tym cukry: 26.10 g; Błonnik pok.: 25.57 g; Sól: 8.45 g;	Wartość energetyczna: 2388.25 kcal; Bialko ogółem: 100.84 g; Tłuszcz: 59.56 g; Kw. tł. nasy.: 28.72 g; Węglowodany ogółem: 375.77 g; W tym cukry: 109.40 g; Błonnik pok.: 23.49 g; Sól: 8.68 g;	Wartość energetyczna: 2873.11 kcal; Bialko ogółem: 98.59 g; Tłuszcz: 103.65 g; Kw. tł. nasy.: 35.82 g; Węglowodany ogółem: 391.49 g; W tym cukry: 119.01 g; Błonnik pok.: 25.09 g; Sól: 9.02 g;	Wartość energetyczna: 2049.22 kcal; Bialko ogółem: 101.30 g; Tłuszcz: 57.97 g; Kw. tł. nasy.: 30.04 g; Węglowodany ogółem: 291.29 g; W tym cukry: 39.96 g; Błonnik pok.: 20.09 g; Sól: 8.67 g;	Wartość energetyczna: 470.47 kcal; Bialko ogółem: 18.06 g; Tłuszcz: 8.70 g; Kw. tł. nasy.: 3.53 g; Węglowodany ogółem: 63.06 g; W tym cukry: 16.72 g; Błonnik pok.: 6.38 g; Sól: 1.42 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,