

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	
2024-07-27 sobota	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25g ( <b>SOJ.</b> ) Ser żółty 25g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo z owocami 60g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 40g Ogórek kiszony 40g Salata zielona 20g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50g Ser mozzarella 50g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 40g Ogórek kiszony 40g Salata zielona 20g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Chleb Graham 60g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50g Ser mozzarella 50g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 40g Ogórek kiszony 40g Salata zielona 20g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 50g ( <b>MLE.</b> ) Rogal drożdżowy 80g 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Dżem 25g 1 szt Jabłko pieczone 150g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 25g ( <b>MLE.</b> ) Ser mozzarella 50g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 40g Ogórek kiszony 40g Salata zielona 20g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Bułka pszenna długa krojona 60g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 50g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50g Pomidor 80g Salata zielona 20g	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> )
		Obiad	Grochowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Pierogi z truskawkami * 300g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200g ( <b>GLU, JECZ.</b> ) Gulasz wołowy 150g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200g ( <b>GLU, JECZ.</b> ) Gulasz wołowy 150g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 200g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Pierogi z truskawkami * 300g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200g ( <b>GLU, JECZ.</b> ) Gulasz wołowy 150g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 200g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> )
2024-07-27 sobota	Kolacja	Jabłko 1 szt 1 szt	Podplomyki b/c 20g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )	Sok pomidorowy 250 ml	Podplomyki b/c 20g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )	Jabłko 1 szt 1 szt	Sok pomidorowy 250 ml	
		Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Twarożek z ziołami 50g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 25g ( <b>SOJ.</b> ) Ser żółty 25g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i tuńczyka 50g ( <b>RYB, MLE.</b> ) Ogórek kiszony 40g Pomidor 40g Kiełki rzodkiewki 10g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25g ( <b>SOJ.</b> ) Ser żółty 25g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i tuńczyka 50g ( <b>RYB, MLE.</b> ) Ogórek kiszony 40g Pomidor 40g Salata zielona 20g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Chleb Graham 60g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50g ( <b>SOJ.</b> ) Twarożek z ziołami 50g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 150g Pomidor 80g Salata zielona 20g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 60g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50g ( <b>SOJ.</b> ) Twarożek z ziołami 50g ( <b>MLE.</b> ) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 80g ( <b>SEL.</b> ) Salata zielona 20g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i tuńczyka 50g ( <b>RYB, MLE.</b> ) Ser topiony 25g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 40g Ogórek kiszony 40g Kiełki rzodkiewki 10g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Bułka pszenna długa krojona 60g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50g ( <b>SOJ.</b> ) Twarożek z ziołami 50g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80g Salata zielona 20g Jabłko pieczone 150g	Gryskowa () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )
PN	Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )							
	Wartość energetyczna: 2472.06 kcal; Białko ogółem: 104.91 g; Tłuszcz: 68.86 g; Kw. tł. nasy.: 26.39 g; Węglowodany ogółem: 366.30 g; W tym cukry: 75.90 g; Błonnik pok.: 30.25 g; Sól: 7.50 g;	Wartość energetyczna: 2530.13 kcal; Białko ogółem: 104.71 g; Tłuszcz: 76.96 g; Kw. tł. nasy.: 27.39 g; Węglowodany ogółem: 357.33 g; W tym cukry: 58.33 g; Błonnik pok.: 27.36 g; Sól: 8.78 g;	Wartość energetyczna: 2211.35 kcal; Białko ogółem: 122.62 g; Tłuszcz: 67.91 g; Kw. tł. nasy.: 17.71 g; Węglowodany ogółem: 297.12 g; W tym cukry: 38.75 g; Błonnik pok.: 39.87 g; Sól: 11.95 g;	Wartość energetyczna: 2357.45 kcal; Białko ogółem: 103.16 g; Tłuszcz: 60.86 g; Kw. tł. nasy.: 18.44 g; Węglowodany ogółem: 368.51 g; W tym cukry: 79.26 g; Błonnik pok.: 34.64 g; Sól: 6.32 g;	Wartość energetyczna: 2494.26 kcal; Białko ogółem: 102.13 g; Tłuszcz: 74.43 g; Kw. tł. nasy.: 21.14 g; Węglowodany ogółem: 361.23 g; W tym cukry: 72.94 g; Błonnik pok.: 30.18 g; Sól: 5.80 g;	Wartość energetyczna: 2100.52 kcal; Białko ogółem: 108.57 g; Tłuszcz: 53.02 g; Kw. tł. nasy.: 17.81 g; Węglowodany ogółem: 315.33 g; W tym cukry: 48.93 g; Błonnik pok.: 35.64 g; Sól: 8.39 g;	Wartość energetyczna: 536.45 kcal; Białko ogółem: 19.20 g; Tłuszcz: 7.41 g; Kw. tł. nasy.: 3.28 g; Węglowodany ogółem: 103.81 g; W tym cukry: 18.89 g; Błonnik pok.: 11.07 g; Sól: 1.22 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,