

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 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.łątw.przys.węglow.niskotłuszczowa	KRK- SKAW- Zupa	
2024-09-08 niedziela	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30g ( <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> ) Kielbasa krakowska wieprzowa parzona, gruborozdrobniona, wędzona, w osłonce niejadalnej. 50g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u> ) Ser żółty 20g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Dip majonezowo-chrzanowy 15g ( <u>JAJ, MLE, GOR, SO2.</u> ) Pomidor 20g Ogórek świeży 20g Papryka świeża 20g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30g ( <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> ) Kielbasa krakowska wieprzowa parzona, gruborozdrobniona, wędzona, w osłonce niejadalnej. 50g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u> ) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 60g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 20g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 20g Ogórek świeży 20g Sałata zielona 10g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Chleb Graham 60g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 60g ( <u>MLE.</u> ) Ogonówka wieprzowa, wędzona, parzona z dodaną wodą białkiem sojowym i białkiem wieprzowym w osłonce niejadalnej. 50g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) 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 ( <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> ) Pasta z twarogu z dżemem bruszkiniowym 50g ( <u>MLE.</u> ) Parzona z groszku zielonego b/ml 60g Dżem 25g 1 szt Ser żółty 25g ( <u>MLE.</u> ) Papryka świeża 20g Ogórek świeży 20g Pomidor 20g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30g ( <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> ) Kielbasa krakowska wieprzowa parzona, gruborozdrobniona, wędzona, w osłonce niejadalnej. 50g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u> ) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 60g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 40g Sałata zielona 10g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30g ( <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> ) Kielbasa krakowska wieprzowa parzona, gruborozdrobniona, wędzona, w osłonce niejadalnej. 50g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u> ) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 60g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 40g Sałata zielona 10g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30g ( <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> ) Kielbasa krakowska wieprzowa parzona, gruborozdrobniona, wędzona, w osłonce niejadalnej. 50g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u> ) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 60g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 40g Sałata zielona 10g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> )
	Obiad	Rosół z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200g Udko pieczone 1 szt. 210g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200g Udko gotowane 1 szt. 210g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200g Udko gotowane 1 szt. 210g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200g Udko gotowane 1 szt. 210g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200g Kotlet z jaj 120g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200g Udko gotowane 1 szt. 210g Szczynek gotowany z olejem* 150g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200g Udko gotowane 1 szt. 210g Szczynek gotowany z olejem* 150g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200g Udko gotowane 1 szt. 210g Szczynek gotowany z olejem* 150g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )	Jogurt owoce leśne 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Biszkopty b/c 30g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )	Jogurt owoce leśne 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )	Biszkopty b/c 30g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )		
	Kolejnia	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30g ( <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> ) Ogonówka wieprzowa, wędzona, parzona z dodaną wodą białkiem sojowym i białkiem wieprzowym w osłonce niejadalnej. 20g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Serek śniadaniowy ziołowy 80g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 20g ( <u>MLE.</u> ) 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 ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30g ( <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> ) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50g ( <u>SOJ.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 20g Ogórek świeży 20g Kiełki rzodkiewki 5g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Chleb Graham 60g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50g ( <u>SOJ.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 20g Ogórek świeży 20g Kiełki rzodkiewki 5g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 60g ( <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 wiejski ziarnisty 200g 0,5 szt ( <u>MLE.</u> ) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 10g Pomidor 40g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30g ( <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 wiejski ziarnisty 200g 0,5 szt ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Dip majonezowo-chrzanowy 15g 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 ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30g ( <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> ) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20g ( <u>SOJ.</u> ) Serek wiejski ziarnisty 200g 0,5 szt ( <u>MLE.</u> ) Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt Pomidor 40g Sałata zielona 10g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30g ( <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> ) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20g ( <u>SOJ.</u> ) Serek wiejski ziarnisty 200g 0,5 szt ( <u>MLE.</u> ) Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt Pomidor 40g Sałata zielona 10g	Jarzynowa z ryżem (-)podstawa 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )			
	Wartość energetyczna: 2622.82 kcal; Białko ogółem: 131.52 g; Tłuszcz: 108.36 g; Kw. tł. nasy.: 50.20 g; Węglowodany ogółem: 292.92 g; W tym cukry: 61.03 g; Błonnik pok.: 21.87 g; Sól: 8.93 g;	Wartość energetyczna: 2477.96 kcal; Białko ogółem: 134.77 g; Tłuszcz: 93.93 g; Kw. tł. nasy.: 38.88 g; Węglowodany ogółem: 287.54 g; W tym cukry: 61.82 g; Błonnik pok.: 22.04 g; Sól: 8.25 g;	Wartość energetyczna: 2215.77 kcal; Białko ogółem: 135.43 g; Tłuszcz: 78.75 g; Kw. tł. nasy.: 29.63 g; Węglowodany ogółem: 254.86 g; W tym cukry: 21.55 g; Błonnik pok.: 27.95 g; Sól: 8.38 g;	Wartość energetyczna: 2386.88 kcal; Białko ogółem: 125.76 g; Tłuszcz: 77.41 g; Kw. tł. nasy.: 32.82 g; Węglowodany ogółem: 308.26 g; W tym cukry: 70.02 g; Błonnik pok.: 17.35 g; Sól: 7.64 g;	Wartość energetyczna: 2432.34 kcal; Białko ogółem: 84.48 g; Tłuszcz: 88.27 g; Kw. tł. nasy.: 27.77 g; Węglowodany ogółem: 340.30 g; W tym cukry: 76.14 g; Błonnik pok.: 26.77 g; Sól: 7.62 g;	Wartość energetyczna: 2391.32 kcal; Białko ogółem: 137.87 g; Tłuszcz: 80.88 g; Kw. tł. nasy.: 35.05 g; Węglowodany ogółem: 288.00 g; W tym cukry: 37.36 g; Błonnik pok.: 20.12 g; Sól: 7.85 g;	Wartość energetyczna: 516.23 kcal; Białko ogółem: 24.73 g; Tłuszcz: 11.12 g; Kw. tł. nasy.: 4.45 g; Węglowodany ogółem: 82.14 g; W tym cukry: 17.51 g; Błonnik pok.: 6.69 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,