

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.łąt.w.przys.węglow.niskołuszczowa	KRK- SKAW- Zupa
2024-09-14 sobota	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLU,PSZ, GLU,ZYT.) Chleb Graham 30g (GLU,PSZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU,PSZ, GLU,ZYT.) 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,SOJ.) 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,ZYT.) Chleb Graham 30g (GLU,PSZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU,PSZ, GLU,ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser żółty 25g (MLE.) Szynka Farmerska wieprzowa z dodatkiem wody, wędzona, parzona 50g (GLU,PSZ, SOJ,SEL, GOR.) Serek śniadaniowy ze szczypiorkiem 80g 0,5 szt (MLE.) Pomidor 20g Ogórek kiszony 20g Sałata zielona 10g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Chleb Graham 60g (GLU,PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU,PSZ.) 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.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU,PSZ, GLU,ZYT.) 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,ZYT.) Chleb Graham 30g (GLU,PSZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU,PSZ, GLU,ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser żółty 25g (MLE.) Szynka Farmerska wieprzowa z dodatkiem wody, wędzona, parzona 50g (SOJ.) 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 Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLU,PSZ, GLU,ZYT.) Chleb Graham 30g (GLU,PSZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU,PSZ, GLU,ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Farmerska wieprzowa z dodatkiem wody, wędzona, parzona 50g (SOJ.) Serek śniadaniowy ze szczypiorkiem 80g 1 szt (MLE.) Pomidor 40g Sałata zielona 10g	Platki pszenne na mleku 300 ml (GLU,PSZ, MLE.)
	Obiad	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 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami ( ) 400 ml (GLU,PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200g (GLU,PSZ, SEL.) Potrawka drobiowa ( ) 150g (GLU,PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem ( ) 150g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami ( ) 400 ml (GLU,PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200g (GLU,PSZ, SEL.) Potrawka drobiowa ( ) 150g (GLU,PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem ( ) 150g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana ( ) 400 ml (GLU,PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200g (GLU,PSZ, SEL.) Potrawka drobiowa ( ) 150g (GLU,PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem ( ) 150g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami ( ) 400 ml (GLU,PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200g (GLU,PSZ, SEL.) Gulasz sojowy z warzywami* 150g (GLU,PSZ, SOJ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem ( ) 150g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami ( ) 400 ml (GLU,PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200g (GLU,PSZ, SEL.) Potrawka drobiowa ( ) 150g (GLU,PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem ( ) 150g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana ( ) 400 ml (GLU,PSZ, MLE, SEL.)
	PD	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.)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLU,PSZ, GLU,ZYT.) Chleb Graham 30g (GLU,PSZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU,PSZ, GLU,ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z indykem 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,ZYT.) Chleb Graham 30g (GLU,PSZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU,PSZ, GLU,ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Salami kielbasa wieprzowo-wołowa drobno rozdrobniona surowo wędzona,dojrzejająca, wędzona. 25g (SOJ,SEL, GOR.) Poledwica Sopocka 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.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU,PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z indykem 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.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU,PSZ, GLU,ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z indykem 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,ZYT.) Chleb Graham 30g (GLU,PSZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU,PSZ, GLU,ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Dip majonezowo-chrzanowy 15g (JAJ,MLE, GOR,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 Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLU,PSZ, GLU,ZYT.) Chleb Graham 30g (GLU,PSZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU,PSZ, GLU,ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z indykem 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.)
PN	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;	

### **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,