

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.łatw.przys.węglow.niskotłuszczowa	KRK- SKAW- Zupa	
2024-09-15 niedziela	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLU,PSZ, GLU,ZYT.) Chleb Graham 30 g (GLU,PSZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU,PSZ, GLU,ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Kiełbasa krakowska wieprzowa parzona,gruborozdrobniona,wędzona,w osolone niejadalnej. 25 g (GLU,PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.) Ser topiony 25g 1 szt (MLE.) Serek śniadaniowy ziolowy 80g 1 szt (MLE.) Pomidor 20 g Papryka świeża 20 g Oliwki zielone /czarne drylowane 10 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLU,PSZ, GLU,ZYT.) Chleb Graham 30 g (GLU,PSZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU,PSZ, GLU,ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ.) Serek śniadaniowy ziolowy 80g 1 szt (MLE.) Pomidor 20 g Papryka świeża 20 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Chleb Graham 60 g (GLU,PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU,PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ.) Serek śniadaniowy ziolowy 80g 1 szt (MLE.) Pomidor 20 g Papryka świeża 20 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU,PSZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU,PSZ, GLU,ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ.) Serek śniadaniowy ziolowy 80g 1 szt (MLE.) Dżem 30 g Pomidor 20 g Papryka świeża 20 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLU,PSZ, GLU,ZYT.) Chleb Graham 30 g (GLU,PSZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU,PSZ, GLU,ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek śniadaniowy ziolowy 80g 1 szt (MLE.) Dżem 30 g Pomidor 20 g Papryka świeża 20 g Sałata zielona 10 g	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 Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ.) Serek śniadaniowy ziolowy 80g 1 szt (MLE.) Dżem 30 g Pomidor 20 g Papryka świeża 20 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLU,PSZ, GLU,ZYT.) Chleb Graham 30 g (GLU,PSZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU,PSZ, GLU,ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ.) Serek śniadaniowy ziolowy 80g 1 szt (MLE.) Dżem 30 g Pomidor 20 g Papryka świeża 20 g Sałata zielona 10 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU,PSZ, MLE.)
	Obiad	Pomidorowa z makaronem ( ) 400 ml (GLU,PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Kotlet schabowy 120 g (GLU,PSZ, JAJ.) Surówka z kapusty białej z olejem ( ) 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem ( ) 400 ml (GLU,PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Schab gotowany 120 g Sos własny ( ) 100 ml (GLU,PSZ, SEL.) Surówka z kapusty białej z olejem ( ) 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem ( ) 400 ml (GLU,PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Schab gotowany 120 g Sos własny ( ) 100 ml (GLU,PSZ, SEL.) Surówka z kapusty białej z olejem ( ) 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem ( ) 400 ml (GLU,PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Schab gotowany 120 g Sos własny ( ) 100 ml (GLU,PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem ( ) 400 ml (GLU,PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Falafele klopsiki z ciecierzycy 100 g (GLU,PSZ, SEL.) Sos własny ( ) 100 ml (GLU,PSZ, SEL.) Surówka z kapusty białej z olejem ( ) 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem ( ) 400 ml (GLU,PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Falafele klopsiki z ciecierzycy 100 g (GLU,PSZ, SEL.) Sos własny ( ) 100 ml (GLU,PSZ, SEL.) Surówka z kapusty białej z olejem ( ) 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem ( ) 400 ml (GLU,PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Schab gotowany 120 g Sos własny ( ) 100 ml (GLU,PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem ( ) 400 ml (GLU,PSZ, MLE, SEL.)
PD	Jabłko 1 szt 1 szt	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt			
Kolejnia	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLU,PSZ, GLU,ZYT.) Chleb Graham 30 g (GLU,PSZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU,PSZ, GLU,ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ.) Ser żółty 25 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 20 g (SOJ.) Pomidor 20 g Ogórek kiszony 20 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLU,PSZ, GLU,ZYT.) Chleb Graham 30 g (GLU,PSZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU,PSZ, GLU,ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Boczek rolowany wieprzowy wędzony parzony 20 g (SOJ, MLE, GLU, JECZ.) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 20 g (SOJ.) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 60 g (MLE.) Pomidor 20 g Ogórek kiszony 20 g Kiełki rzodkiewki 5 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Chleb Graham 60 g (GLU,PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU,PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Ogórek kiszony 20 g Pomidor 20 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU,PSZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU,PSZ, GLU,ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 60 g (MLE.) Jabłko pieczone 150 g Pomidor 40 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLU,PSZ, GLU,ZYT.) Chleb Graham 30 g (GLU,PSZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU,PSZ, GLU,ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Hummus zielony z ciecierzycy 60 g (MLE.) Pomidor 20 g Ogórek kiszony 20 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLU,PSZ, GLU,ZYT.) Chleb Graham 30 g (GLU,PSZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU,PSZ, GLU,ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Pomidor 40 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLU,PSZ, GLU,ZYT.) Chleb Graham 30 g (GLU,PSZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU,PSZ, GLU,ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Pomidor 40 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLU,PSZ, GLU,ZYT.) Chleb Graham 30 g (GLU,PSZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU,PSZ, GLU,ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Pomidor 40 g Sałata zielona 10 g	Ryżowa ( ) 400 ml (MLE, SEL.)
PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia-twaróg 120g 1 szt (MLE.)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia-twaróg 120g 1 szt (MLE.)	Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia-twaróg 120g 1 szt (MLE.)	Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia-twaróg 120g 1 szt (MLE.)	Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia-twaróg 120g 1 szt (MLE.)	
	Wartość energetyczna: 2356.14 kcal; Białko ogółem: 93.05 g; Tłuszcz: 81.42 g; Kw. tł. nasy.: 35.57 g; Węglowodany ogółem: 324.13 g; W tym cukry: 61.90 g; Błonnik pok.: 28.65 g; Sól: 8.44 g;	Wartość energetyczna: 2402.28 kcal; Białko ogółem: 90.45 g; Tłuszcz: 83.92 g; Kw. tł. nasy.: 30.13 g; Węglowodany ogółem: 332.46 g; W tym cukry: 74.05 g; Błonnik pok.: 25.56 g; Sól: 7.54 g;	Wartość energetyczna: 1996.19 kcal; Białko ogółem: 108.37 g; Tłuszcz: 51.83 g; Kw. tł. nasy.: 27.50 g; Węglowodany ogółem: 288.05 g; W tym cukry: 58.49 g; Błonnik pok.: 32.28 g; Sól: 7.78 g;	Wartość energetyczna: 2237.73 kcal; Białko ogółem: 107.26 g; Tłuszcz: 52.75 g; Kw. tł. nasy.: 30.13 g; Węglowodany ogółem: 340.61 g; W tym cukry: 86.70 g; Błonnik pok.: 22.39 g; Sól: 7.11 g;	Wartość energetyczna: 2282.86 kcal; Białko ogółem: 76.16 g; Tłuszcz: 73.15 g; Kw. tł. nasy.: 36.66 g; Węglowodany ogółem: 342.92 g; W tym cukry: 73.70 g; Błonnik pok.: 23.47 g; Sól: 6.30 g;	Wartość energetyczna: 2028.60 kcal; Białko ogółem: 108.32 g; Tłuszcz: 49.75 g; Kw. tł. nasy.: 27.82 g; Węglowodany ogółem: 291.46 g; W tym cukry: 47.53 g; Błonnik pok.: 18.05 g; Sól: 6.82 g;	Wartość energetyczna: 524.19 kcal; Białko ogółem: 20.57 g; Tłuszcz: 9.06 g; Kw. tł. nasy.: 3.52 g; Węglowodany ogółem: 93.05 g; W tym cukry: 20.55 g; Błonnik pok.: 6.13 g; Sól: 1.46 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,