

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-09-01 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
Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30g (GLU PSZ, GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z indykami prasowana z dodatkiem surowców wędzonych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 25g (SOJ.) Ser żółty 25g (MLE.) Twarożek 50g (MLE.) Pomidor 40g Ogórek świeży 40g Salata zielona 20g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30g (GLU PSZ, GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Poledwica Sopotka wędzona parzona z dodatkiem wody, 25g (SOJ, MLE.) Ser żółty 25g (MLE.) Twarożek 50g (MLE.) Pomidor 40g Ogórek świeży 40g Oliwki zielone /czarne dorylowane 20g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Chleb Graham 60g (GLU PSZ, GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (MLE.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z indykami prasowana z dodatkiem surowców wędzonych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50g (SOJ.) Twarożek 50g (MLE.) Pomidor 40g Ogórek świeży 40g Salata zielona 20g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 60g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z indykami prasowana z dodatkiem surowców wędzonych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 25g (SOJ.) Twarożek 50g (MLE.) Dżem 25g 1 szt Pomidor 80g Salata zielona 20g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek 50g (MLE.) Ser żółty 25g (MLE.) Miód (25g) 1 szt Pomidor 40g Ogórek świeży 40g Papryka świeża 20g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Bułka pszenna długa krojona 60g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek 50g (MLE.) Szynka z indykami prasowana z dodatkiem surowców wędzonych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50g (SOJ.) Pomidor 80g Salata zielona 20g	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU JEJCZ.)
Obiad	Brokułowa z ryżem ( ) 400 ml (MLE, SEL.) Kasza bulgur 200g (GLU PSZ, SEL.) Bitka schabowa 120g (GLU PSZ, SEL.) Sos pomidorowy 100ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z pora i jabłka ( ) 200g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem ( ) 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane ( ) 200g Pulpet drobiowy 100g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka z marchwi z olejem ( ) 200g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem ( ) 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane ( ) 200g Pulpet drobiowy 100g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy ( ) 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka z marchwi z olejem ( ) b/c 200g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem ( ) 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane ( ) 200g Pulpet drobiowy 100g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy ( ) 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem ( ) 200g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem ( ) 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane ( ) 200g Gulasz warzywny z ciecierzycą ( ) 150g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi z olejem ( ) 200g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem ( ) 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane ( ) 200g Pulpet drobiowy 100g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy ( ) 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem ( ) 200g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem ( ) 400 ml (MLE, SEL.)
PD	Babka piaskowa 50g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.)	Herbatniki 30g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Herbatniki 30g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Sok jabłkowy 100% 0,2l 1 szt	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	
Kolejca	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30g (GLU PSZ, GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20g (SOJ.) Ser żółty 25g (MLE.) Ser topiony 25g 1 szt (MLE.) Pomidor 40g Ogórek świeży 40g Kiełki rzodkiewki 5g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30g (GLU PSZ, GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Farmerska wieprzowa z dodatkiem wody, wędzona, parzona 25g (SOJ.) Ser żółty 25g (MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60g (MLE.) Pomidor 40g Ogórek świeży 40g Salata zielona 20g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Chleb Graham 60g (GLU PSZ, GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (MLE.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60g (MLE.) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50g (SOJ.) Pomidor 40g Ogórek świeży 40g Kiełki rzodkiewki 5g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 60g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60g (MLE.) Pomidor 80g Salata zielona 20g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30g (GLU PSZ, GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser żółty 50g (MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60g (MLE.) Pomidor 40g Ogórek świeży 40g Salata zielona 20g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Bułka pszenna długa krojona 60g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50g (SOJ.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60g (MLE.) Pomidor 80g Salata zielona 20g	Jarzynowa z makaronem dieta ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)
PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt						
	Wartość energetyczna: 2455.58 kcal; Białko ogółem: 114.25 g; Tłuszcz: 86.41 g; Kw. tł. nasy.: 33.57 g; Węglowodany ogółem: 311.94 g; W tym cukry: 62.75 g; Błonnik pok.: 26.32 g; Sól: 7.91 g;	Wartość energetyczna: 2288.19 kcal; Białko ogółem: 104.67 g; Tłuszcz: 81.75 g; Kw. tł. nasy.: 30.37 g; Węglowodany ogółem: 297.07 g; W tym cukry: 70.64 g; Błonnik pok.: 31.12 g; Sól: 9.67 g;	Wartość energetyczna: 1775.02 kcal; Białko ogółem: 91.31 g; Tłuszcz: 50.83 g; Kw. tł. nasy.: 19.60 g; Węglowodany ogółem: 253.66 g; W tym cukry: 35.86 g; Błonnik pok.: 36.19 g; Sól: 7.91 g;	Wartość energetyczna: 2017.19 kcal; Białko ogółem: 85.51 g; Tłuszcz: 49.81 g; Kw. tł. nasy.: 18.69 g; Węglowodany ogółem: 318.98 g; W tym cukry: 75.93 g; Błonnik pok.: 28.75 g; Sól: 7.34 g;	Wartość energetyczna: 2134.53 kcal; Białko ogółem: 76.94 g; Tłuszcz: 63.00 g; Kw. tł. nasy.: 30.92 g; Węglowodany ogółem: 330.55 g; W tym cukry: 83.41 g; Błonnik pok.: 35.10 g; Sól: 7.38 g;	Wartość energetyczna: 1834.07 kcal; Białko ogółem: 89.46 g; Tłuszcz: 50.17 g; Kw. tł. nasy.: 19.72 g; Węglowodany ogółem: 267.77 g; W tym cukry: 36.14 g; Błonnik pok.: 28.36 g; Sól: 7.83 g;	Wartość energetyczna: 515.69 kcal; Białko ogółem: 22.44 g; Tłuszcz: 11.11 g; Kw. tł. nasy.: 4.61 g; Węglowodany ogółem: 85.68 g; W tym cukry: 22.82 g; Błonnik pok.: 8.77 g; Sól: 2.05 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,