

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 ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z indykem prasowana z dodatkiem surowców wiewprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 25g (SOJ.) Ser żółty 25g (MLE.) Serek homo. naturalny 50g (MLE.) Dżem 25g 1 szt Pomidor 50g Ogórek świeży 50g	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 ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z indykem prasowana z dodatkiem surowców wiewprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 25g (SOJ.) Ser żółty 25g (MLE.) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 50g (MLE.) Pomidor 40g Ogórek świeży 40g Oliwki zielone /czarne drylowane 20g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Chleb Graham 60g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, MLE, SEL.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z indykem prasowana z dodatkiem surowców wiewprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50g (SOJ.) Serek homo. naturalny 50g (MLE.) Jabłko pieczone 150g Pomidor 50g Ogórek świeży 50g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 60g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z indykem prasowana z dodatkiem surowców wiewprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50g (SOJ.) Serek homo. naturalny 50g (MLE.) Dżem 25g 1 szt Jabłko pieczone 150g Pomidor 80g Sałata 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.) Dżem 25g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80g (MLE.) Ser żółty 25g (MLE.) Pomidor 50g Ogórek świeży 50g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Bułka pszenna długa krojona 60g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z indykem prasowana z dodatkiem surowców wiewprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50g (SOJ.) Serek homo. naturalny 50g (MLE.) Jabłko pieczone 150g Pomidor 80g Sałata zielona 20g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.)
Obiad	Barszcz biały z ziemniakami ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) kasza pęczak/sypko 200g 1 Por (GLU PSZ, MLE, SEL.) Karczek pieczony 120g B 1 Por (GLU PSZ, MLE, SEL.) Sos pieczeniowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka wykwintna z olejem b/c 200g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Kurczak po meksykańsku 220g 1 Por (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200g Surówka wykwintna z olejem b/c 200g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Ryż na sypko (brązowy) 200g Leczo z drobiem-dieta ( ) 300g Surówka wykwintna z olejem b/c 200g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200g Leczo z drobiem-dieta ( ) 300g Brokul gotowany* 200g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Kopytka dyniow.s.śm-szp.300g 1 Por (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Surówka wykwintna z olejem b/c 150g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200g Leczo z drobiem-dieta ( ) 300g Brokul gotowany* 200g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)
PD	Biszkopty b/m 50g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.)	Banan 1szt. 1 szt	Chrupki kukurydziane 20g	Wafelki 30g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Banan 1szt. 1 szt	Chrupki kukurydziane 20g	
Kolacja	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 ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ogonówka wiewprzowa,wędzona, parzona z dodaną wodą białkiem sojowym i białkiem wiewprzowym w osłonce niejadalnej 25g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Ser żółty 25g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 50g (MLE.) Ser pleśniowy 50g (MLE.) Pomidor 40g Ogórek świeży 40g Kiełki rzodkiewki 10g	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 ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasztet z blachy- drobiowo wiewprzowy 50g (GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.) Ser żółty 25g (MLE.) Poledwica Sopotcka drobiowo-wiewprzowa wędzona parzona 25g (SOJ.) Pomidor 40g Ogórek świeży 40g Papryka świeża 20g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Chleb Graham 60g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, MLE, SEL.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Poledwica Sopotcka drobiowo-wiewprzowa wędzona parzona 50g (SOJ.) Pasztet z blachy- drobiowo wiewprzowy 50g (GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.) Pomidor 40g Ogórek świeży 40g Papryka świeża 20g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 60g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Poledwica Sopotcka drobiowo-wiewprzowa wędzona parzona 50g (SOJ.) Pasta z twarogu z koperkiem 60g (MLE.) Pomidor 80g Sałata zielona 10g	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 ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ, MLE.) Dip majonezowy 15g (JAJ, MLE, GOR.) Ser topiony 25g 1 szt (MLE.) Ser żółty 25g (MLE.) Pomidor 40g Ogórek świeży 40g Kiełki rzodkiewki 10g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Bułka pszenna długa krojona 60g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Poledwica Sopotcka drobiowo-wiewprzowa wędzona parzona 50g (SOJ.) Pasta z twarogu z koperkiem 60g (MLE.) Pomidor 80g Sałata zielona 20g	Jarzynowa z makaronem dieta ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)
PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt						
	Wartość energetyczna: 2883.23 kcal; Białko ogółem: 117.81 g; Tłuszcz: 115.22 g; Kw. tł. nasy.: 37.44 g; Węglowodany ogółem: 350.91 g; W tym cukry: 71.17 g; Błonnik pok.: 34.13 g; Sól: 7.52 g;	Wartość energetyczna: 2719.80 kcal; Białko ogółem: 112.05 g; Tłuszcz: 96.53 g; Kw. tł. nasy.: 32.81 g; Węglowodany ogółem: 366.94 g; W tym cukry: 102.04 g; Błonnik pok.: 29.40 g; Sól: 9.35 g;	Wartość energetyczna: 2246.59 kcal; Białko ogółem: 88.07 g; Tłuszcz: 73.24 g; Kw. tł. nasy.: 20.48 g; Węglowodany ogółem: 327.12 g; W tym cukry: 60.30 g; Błonnik pok.: 43.60 g; Sól: 8.05 g;	Wartość energetyczna: 2288.69 kcal; Białko ogółem: 91.33 g; Tłuszcz: 51.48 g; Kw. tł. nasy.: 21.54 g; Węglowodany ogółem: 379.91 g; W tym cukry: 89.74 g; Błonnik pok.: 27.02 g; Sól: 7.05 g;	Wartość energetyczna: 2584.57 kcal; Białko ogółem: 81.94 g; Tłuszcz: 81.94 g; Kw. tł. nasy.: 29.58 g; Węglowodany ogółem: 392.54 g; W tym cukry: 112.16 g; Błonnik pok.: 30.75 g; Sól: 5.86 g;	Wartość energetyczna: 2062.19 kcal; Białko ogółem: 91.61 g; Tłuszcz: 42.67 g; Kw. tł. nasy.: 15.91 g; Węglowodany ogółem: 343.14 g; W tym cukry: 55.94 g; Błonnik pok.: 28.73 g; Sól: 6.92 g;	Wartość energetyczna: 587.08 kcal; Białko ogółem: 22.46 g; Tłuszcz: 9.10 g; Kw. tł. nasy.: 3.53 g; Węglowodany ogółem: 108.32 g; W tym cukry: 18.40 g; Błonnik pok.: 8.79 g; Sól: 1.50 g;

2024-08-22 czwartek

### **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,