

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	
2024-08-23 piątek	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ, GLU PSZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (SOJ, MLE.) Ser topiony 25g 1 szt (MLE.) Ser żółty 25 g (MLE.) Ogórek świeży 40 g Pomidor 40 g Papryka świeża 20 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ, GLU PSZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE.) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ.) Pomidor 40 g Ser żółty 25 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE.) Pomidor 40 g Ogórek świeży 40 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Chleb Graham 60 g (GLU PSZ, GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE.) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Pomidor 40 g Ogórek świeży 40 g Sałata zielona 20 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 ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Dżem 30 g Serek homogenizowany o smaku waniliowym 60 g (MLE.) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Pomidor 40 g Ogórek świeży 40 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ, GLU PSZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE.) Dżem 30 g Ser żółty 25 g (MLE.) Pomidor 40 g Ogórek świeży 40 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Bułka pszenna długa krojona 60g (GLU PSZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ, GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.)
		Obiad	Krem z cukinii z groszkiem ptyisiowym () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 200 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Ryba smażona (Morszczuk) 120 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z cukinii z groszkiem ptyisiowym () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Mak.fus.z.bocz.piecz.s.śmie.300g 1 Por (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (RYB.) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (RYB.) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z cukinii z groszkiem ptyisiowym () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Knedle ze śliwką* 300 g (GLU PSZ, JAJ.) Śmietana 18 % tł 50 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (RYB.) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
PD	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt		Jabłko 1 szt 1 szt	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt	Ciastka różne 40 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.)	Jabłko 1 szt 1 szt		
2024-08-23 piątek	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ, GLU PSZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Boczek rolowany wieprzowy wędzony parzony 25 g (SOJ, MLE, GLU JECZ.) Twarożek z papryką słodką 60 g (MLE.) Ser żółty 25 g (MLE.) Pomidor 40 g Ogórek świeży 40 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ, GLU PSZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (SOJ, MLE.) Ser żółty 25 g (MLE.) Ser topiony 25g 1 szt (MLE.) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt (MLE.) Ogórek świeży 40 g Pomidor 40 g Kiełki rzodkiewki 5 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Chleb Graham 60 g (GLU PSZ, 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 50 g (SOJ.) Twarożek z papryką słodką 50 g (MLE.) Pomidor 40 g Ogórek świeży 40 g Kiełki rzodkiewki 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 ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek z papryką słodką 50 g (MLE.) Szynka z indykem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ, GLU PSZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Hummus 50 g (SEZ.) Ser żółty 25 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 40 g Ogórek świeży 40 g Kiełki rzodkiewki 10 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Bułka pszenna długa krojona 60g (GLU PSZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ, GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z indykem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ.) Twarożek z papryką słodką 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL.)
		PN	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)					
	Wartość energetyczna: 2547.62 kcal; Białko ogółem: 111.55 g; Tłuszcz: 105.24 g; Kw. tł. nasy.: 37.89 g; Węglowodany ogółem: 301.29 g; W tym cukry: 70.31 g; Błonnik pok.: 25.87 g; Sól: 7.23 g;	Wartość energetyczna: 2402.82 kcal; Białko ogółem: 92.66 g; Tłuszcz: 106.63 g; Kw. tł. nasy.: 50.06 g; Węglowodany ogółem: 280.02 g; W tym cukry: 62.69 g; Błonnik pok.: 20.97 g; Sól: 8.07 g;	Wartość energetyczna: 1791.70 kcal; Białko ogółem: 109.52 g; Tłuszcz: 48.58 g; Kw. tł. nasy.: 18.76 g; Węglowodany ogółem: 244.77 g; W tym cukry: 49.62 g; Błonnik pok.: 31.75 g; Sól: 7.50 g;	Wartość energetyczna: 2026.58 kcal; Białko ogółem: 104.79 g; Tłuszcz: 51.75 g; Kw. tł. nasy.: 20.26 g; Węglowodany ogółem: 294.03 g; W tym cukry: 83.66 g; Błonnik pok.: 17.18 g; Sól: 7.19 g;	Wartość energetyczna: 2677.97 kcal; Białko ogółem: 77.97 g; Tłuszcz: 123.85 g; Kw. tł. nasy.: 58.76 g; Węglowodany ogółem: 321.99 g; W tym cukry: 77.51 g; Błonnik pok.: 20.43 g; Sól: 6.41 g;	Wartość energetyczna: 1850.17 kcal; Białko ogółem: 108.84 g; Tłuszcz: 50.64 g; Kw. tł. nasy.: 19.22 g; Węglowodany ogółem: 249.34 g; W tym cukry: 37.55 g; Błonnik pok.: 19.96 g; Sól: 7.25 g;	Wartość energetyczna: 473.17 kcal; Białko ogółem: 18.62 g; Tłuszcz: 8.97 g; Kw. tł. nasy.: 3.57 g; Węglowodany ogółem: 82.96 g; W tym cukry: 18.97 g; Błonnik pok.: 7.21 g; Sól: 1.80 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,