

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 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	KRK- SKAW- VIP I	
2024-10-02 środa	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLUPSZ, GLU ZYT.) Chleb Graham 30 g (GLUPSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLUPSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 40 g (SOJ.) Ser żółty 25 g (MLE) Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt (MLE) Pomidor 20 g Ogórek kiszony 20 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLUPSZ, GLU ZYT.) Chleb Graham 30 g (GLUPSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLUPSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twarożek z natką pietruszki 60 g (MLE) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 20 g (GLUPSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.) Ser żółty 20 g (MLE) Pomidor 20 g Ogórek kiszony 20 g Kiełki rzodkiewki 5 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Chleb Graham 60 g (GLUPSZ, GLU ZYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ, 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 fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt (MLE) Pomidor 40 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLUPSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLUPSZ, 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.) Twarożek 50 g (MLE) Miod 25g) 1 szt Pomidor 40 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLUPSZ, GLU ZYT.) Chleb Graham 30 g (GLUPSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLUPSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twarożek z natką pietruszki 60 g (MLE) Pomidor 20 g Ogórek kiszony 20 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLUPSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLUPSZ, 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.) Twarożek 50 g (MLE) Pomidor 40 g Salata zielona 10 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE)	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLUPSZ, GLU ZYT.) Chleb Graham 30 g (GLUPSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLUPSZ, 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.) Twarożek 50 g (MLE) Pomidor 40 g Salata zielona 10 g Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt (MLE) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g (GLUPSZ, JAJ.) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)
		Obiad	Pieczarkowa z makaronem (l) 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki pieczone w ziołach (l) 200 g Rolada drobiowa z fetą i szpinakiem 150 g (GLUPSZ, MLE) Surówka wielowarzywna z olejem (l) 150 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem (l) 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Kasza bulgur 200 g (GLUPSZ, SEL.) Bitka schabowa 120 g (GLUPSZ, SEL.) Sos własny (l) 100 ml (GLUPSZ, SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem (l) 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane (l) 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLUPSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy (l) 100 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c (l) 150 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta (l) 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane (l) 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLUPSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy (l) 100 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem (l) 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem (l) 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Lasagne ze szpin.s.feta 300g 1 Por (GLUPSZ, MLE.) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem (l) 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane (l) 200 g Por (GLUPSZ, MLE.) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta (l) 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane (l) 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLUPSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy (l) 100 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem (l) 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
PD	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE)	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g (GLUPSZ, JAJ.)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE)	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g (GLUPSZ, JAJ.)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)			
2024-10-03 czwartek	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLUPSZ, GLU ZYT.) Chleb Graham 30 g (GLUPSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLUPSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Farmerska wieprzowa z dodatkiem wody, wędzona, parzona 40 g (SOJ.) Ser żółty 25 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 20 g Ogórek kiszony 20 g Oliwki zielone /czarne drylowane 10 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLUPSZ, GLU ZYT.) Chleb Graham 30 g (GLUPSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLUPSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Baleron wieprzowy wędzony, parzony 40 g (SOJ.) Ser żółty 40 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Salatka z brokułem, ciecierzycą, pestkami słonecznika i koperkiem 100 g Ogórek kiszony 20 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLUPSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLUPSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Farmerska wieprzowa z dodatkiem wody, wędzona, parzona 50 g (SOJ.) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny (l) 100 g (RYB.) Pomidor 40 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLUPSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLUPSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Farmerska wieprzowa z dodatkiem wody, wędzona, parzona 50 g (SOJ.) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny (l) 100 g (RYB.) Pomidor 40 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLUPSZ, GLU ZYT.) Chleb Graham 30 g (GLUPSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLUPSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Paprykarz szczeciński 100 g (RYB, SOJ.) Ser żółty 20 g (MLE) Ser topiony 25g 1 szt (MLE) Pomidor 20 g Ogórek kiszony 20 g Oliwki zielone /czarne drylowane 10 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLUPSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLUPSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w ostrońce niejadalnej 40 g (SOJ.) Szynka Farmerska wieprzowa z dodatkiem wody, wędzona, parzona 50 g (SOJ.) Pomidor 40 g Salata zielona 10 g	Grysikowa (l) 400 ml (GLUPSZ, SEL.)	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLUPSZ, GLU ZYT.) Chleb Graham 30 g (GLUPSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLUPSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Baleron wieprzowy wędzony, parzony 40 g (SOJ.) Szynkowa debowa drobiowa kiełbasa gęba rozdrobniona 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Salatka z brokułem, ciecierzycą, pestkami słonecznika i koperkiem 100 g Papryka świeża 50 g Salata zielona 10 g
		PN	Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE)	Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE)	Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE)	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE)	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE)	Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE)	Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE)
	Wartość energetyczna: 2510.06 kcal; Białko ogółem: 134.84 g; Tłuszcz: 93.33 g; Kw. tł. nasy.: 38.80 g; Węglowodany ogółem: 293.84 g; W tym cukry: 67.41 g; Błonnik pok.: 22.75 g; Sól: 11.13 g;	Wartość energetyczna: 2721.14 kcal; Białko ogółem: 147.59 g; Tłuszcz: 98.04 g; Kw. tł. nasy.: 39.07 g; Węglowodany ogółem: 309.69 g; W tym cukry: 65.19 g; Błonnik pok.: 18.26 g; Sól: 8.83 g;	Wartość energetyczna: 2025.98 kcal; Białko ogółem: 106.28 g; Tłuszcz: 65.80 g; Kw. tł. nasy.: 19.89 g; Węglowodany ogółem: 269.49 g; W tym cukry: 25.93 g; Błonnik pok.: 31.86 g; Sól: 8.39 g;	Wartość energetyczna: 2312.17 kcal; Białko ogółem: 109.14 g; Tłuszcz: 54.39 g; Kw. tł. nasy.: 21.17 g; Węglowodany ogółem: 356.39 g; W tym cukry: 77.33 g; Błonnik pok.: 25.27 g; Sól: 7.65 g;	Wartość energetyczna: 3050.71 kcal; Białko ogółem: 107.31 g; Tłuszcz: 159.31 g; Kw. tł. nasy.: 84.58 g; Węglowodany ogółem: 306.69 g; W tym cukry: 70.88 g; Błonnik pok.: 20.30 g; Sól: 8.46 g;	Wartość energetyczna: 1933.58 kcal; Białko ogółem: 101.73 g; Tłuszcz: 55.08 g; Kw. tł. nasy.: 17.39 g; Węglowodany ogółem: 270.23 g; W tym cukry: 26.75 g; Błonnik pok.: 22.29 g; Sól: 7.84 g;	Wartość energetyczna: 442.31 kcal; Białko ogółem: 18.37 g; Tłuszcz: 7.47 g; Kw. tł. nasy.: 3.30 g; Węglowodany ogółem: 77.82 g; W tym cukry: 17.21 g; Błonnik pok.: 5.81 g; Sól: 1.43 g;	Wartość energetyczna: 2836.45 kcal; Białko ogółem: 150.29 g; Tłuszcz: 106.20 g; Kw. tł. nasy.: 36.22 g; Węglowodany ogółem: 318.47 g; W tym cukry: 72.27 g; Błonnik pok.: 21.39 g; Sól: 10.37 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,