

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 2 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.niskotłuszcz owa	KRK- SKAW- Zupa	KRK- SKAW- VIP I
Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wleprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 20 g (SOJ.) Ser żółty 20 g (MLE) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 60 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Papryka świeża 20 g Ogórek kiszony 20 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wleprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 20 g (SOJ.) Ser żółty 20 g (MLE) Twarożek z natką pietruszki 60 g (MLE) Papryka świeża 20 g Ogórek kiszony 20 g Oliwki zielone /czarne drylowane 10 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Chleb Graham 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Kiełbasa Krakowska drobiowa grubo rozdrobniona, wędzona parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (MLE) Jabłko pieczone 150 g Papryka świeża 20 g Twarożek z natką pietruszki 60 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Bułka graham-pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (MLE) Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ.) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Dżem 25 g 1 szt Ser żółty 20 g (MLE) Papryka świeża 20 g Ogórek kiszony 20 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Kiełbasa Krakowska drobiowa grubo rozdrobniona, wędzona parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (MLE) Jabłko pieczone 150 g Papryka świeża 40 g Salata zielona 10 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.)	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Kabanos drobiowo-wieprzowy srednio rozdrobniony wędzony,parzony,suszony. 40 g Kiełbasa Krakowska drobiowa grubo rozdrobniona, wędzona parzona 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR.) Ser mozzarella 50 g (MLE) Papryka świeża 50 g Salata zielona 10 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Ciastka różne 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)
Obiad	Krem z białych warzyw z grzankami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kartacze z cebulą i boczkiem* 325 g (SOJ, SEL, GOR.) Salatka szwedzka () 150 g (GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z białych warzyw z grzankami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlet drob pożarski z kukurydzą B 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem l 150 g (GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JEJCZ.) Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ, SOJ.) Salatka szwedzka () 150 g (GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JEJCZ.) Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ, SOJ.) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z białych warzyw z grzankami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Knedle z truskawk i śmiet.(300g 1 Por (JAJ, MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JEJCZ.) Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ, SOJ.) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)	Krem z białych warzyw z grzankami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlet drob pożarski z kukurydzą B 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Salatka szwedzka () 100 g (GOR.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Gruszka 1szt. 150 g
PD	Jabłko 150 g	Wafelki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Wafle ryżowe 30 g	Wafelki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Jabłko 150 g	Wafle ryżowe 30 g		
Kolejca	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Ogonówka wieprzowa,wędzona, parzona z dodaną wodą białkiem sojowym i białkiem wieprzowym w osłonce niejadalnej 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Ser żółty 40 g (MLE.) Salatka tęczowa (bez majonezu) 100 g (JAJ, MLE.) Pomidor 20 g Ogórek kiszony 20 g Kiełki rzodkiewki 5 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (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 wieprzowy 50 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.) Ser żółty 20 g (MLE.) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Pomidor 20 g Ogórek kiszony 20 g Papryka świeża 20 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Chleb Graham 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Pasztet z blachy- drobiowo wieprzowy 50 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.) Pomidor 20 g Ogórek kiszony 20 g Kiełki rzodkiewki 5 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Twarożek z ziołami 50 g (MLE.) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (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.) Dip majonezowy 15 g (JAJ, MLE, GOR.) Ser topiony 25g 1 szt (MLE.) Ser żółty 20 g (MLE.) Pomidor 20 g Ogórek kiszony 20 g Kiełki rzodkiewki 5 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Twarożek z ziołami 50 g (MLE.) Pomidor 40 g Salata zielona 10 g	Jarzynowa z ryżem dieta () 400 ml (MLE, SEL.)	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 40 g Salami kiełbasa wieprzowo-wolowa drobno rozdrobniona surowo wędzona,dojrzewajaca, wędzona. 40 g (SOJ, SEL, GOR.) Ser żółty 40 g (MLE.) Salatka tęczowa (bez majonezu) 100 g (JAJ, MLE.) Ogórek kiszony 50 g Salata zielona 10 g
PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia-twaróg 120g 1 szt (MLE.)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia-twaróg 120g 1 szt (MLE.)	Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia-twaróg 120g 1 szt (MLE.)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2434.09 kcal; Białko ogółem: 84.59 g; Tłuszcz: 87.95 g; Kw. tł. nasy.: 39.74 g; Węglowodany ogółem: 339.22 g; W tym cukry: 90.01 g; Błonnik pok.: 21.71 g; Sól: 11.14 g;	Wartość energetyczna: 2532.07 kcal; Białko ogółem: 96.21 g; Tłuszcz: 98.21 g; Kw. tł. nasy.: 36.59 g; Węglowodany ogółem: 330.05 g; W tym cukry: 63.18 g; Błonnik pok.: 25.18 g; Sól: 10.07 g;	Wartość energetyczna: 2143.35 kcal; Białko ogółem: 92.24 g; Tłuszcz: 58.62 g; Kw. tł. nasy.: 22.19 g; Węglowodany ogółem: 325.03 g; W tym cukry: 50.44 g; Błonnik pok.: 33.16 g; Sól: 11.01 g;	Wartość energetyczna: 2492.08 kcal; Białko ogółem: 88.19 g; Tłuszcz: 69.75 g; Kw. tł. nasy.: 26.09 g; Węglowodany ogółem: 389.36 g; W tym cukry: 80.19 g; Błonnik pok.: 23.03 g; Sól: 6.50 g;	Wartość energetyczna: 2428.87 kcal; Białko ogółem: 66.55 g; Tłuszcz: 81.75 g; Kw. tł. nasy.: 33.83 g; Węglowodany ogółem: 371.26 g; W tym cukry: 92.59 g; Błonnik pok.: 24.91 g; Sól: 6.13 g;	Wartość energetyczna: 2190.15 kcal; Białko ogółem: 91.72 g; Tłuszcz: 55.68 g; Kw. tł. nasy.: 20.11 g; Węglowodany ogółem: 338.99 g; W tym cukry: 53.18 g; Błonnik pok.: 23.92 g; Sól: 7.08 g;	Wartość energetyczna: 563.15 kcal; Białko ogółem: 20.56 g; Tłuszcz: 9.81 g; Kw. tł. nasy.: 3.62 g; Węglowodany ogółem: 103.08 g; W tym cukry: 18.46 g; Błonnik pok.: 9.65 g; Sól: 1.49 g;	Wartość energetyczna: 3056.27 kcal; Białko ogółem: 125.38 g; Tłuszcz: 133.82 g; Kw. tł. nasy.: 49.51 g; Węglowodany ogółem: 349.38 g; W tym cukry: 69.56 g; Błonnik pok.: 27.68 g; Sól: 13.76 g;

2024-10-03 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,