

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	
2024-10-05 sobota	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (SOJ.) Ser żółty 40 g (MLE) Ser topiony 25g 1 szt (MLE) Jabłko 150 g 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 (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (SOJ.) Ser mozzarella 50 g (MLE) Pomidor 20 g Ogórek kiszony 20 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Ser mozzarella 50 g (MLE) Pomidor 20 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 (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Serek homo z owocami 60 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 ZYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Hummus zielony z ciecierzycy 60 g (MLE) Ser mozzarella 50 g (MLE) Ser topiony 25g 1 szt (MLE) Jabłko 150 g Pomidor 20 g Ogórek kiszony 20 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Ser mozzarella 50 g (MLE) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Pomidor 40 g Salata zielona 10 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.)	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Ser mozzarella 50 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Dżem 25 g 1 szt Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)
		Koperkowa z ryżem ( ) 400 ml (MLE, SEL.) Pierogi ukraińskie z cebulką* 300 g (GLU PSZ, MLE) Woda źródlana n/g 0,5l 1 szt	Koperkowa z ryżem ( ) 400 ml (MLE, SEL.) Pierogi ukraińskie z cebulką* 300 g (GLU PSZ, MLE) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem ( ) 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Bitka wołowa 120 g (GLU PSZ, GLU PSZ, SEL.) Sos jarzynowy ( ) 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem ( ) 150 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem ( ) 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Bitka wołowa 120 g (GLU PSZ, GLU PSZ, SEL.) Sos jarzynowy ( ) 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte ( ) 150 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem ( ) 400 ml (MLE, SEL.) Pierogi ukraińskie z cebulką* 300 g (GLU PSZ, MLE) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem ( ) 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Bitka wołowa 120 g (GLU PSZ, GLU PSZ, SEL.) Sos jarzynowy ( ) 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) ( ) 150 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem ( ) 400 ml (MLE, SEL.)	Koperkowa z ryżem ( ) 400 ml (MLE, SEL.) Pierogi ukraińskie z cebulką* 300 g (GLU PSZ, MLE) Surówka z marchwi i jabłka z olejem ( ) 100 g Buraczki podprawiane -drobno tarte ( ) 100 g (GLU PSZ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomarańcza 250g 1 szt
PD	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.)		Sok pomidorowy 250 ml	Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE)	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)			
Kolejca	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Salami kiełbasa wieprzowo-wołowa drobno rozdrobniona surowo wędzona, dojrzewająca, wędzona. 20 g (SOJ, SEL, GOR.) Szynka konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wędzonych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ.) Ser żółty 40 g (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 ZYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka z indykami prasowana z dodatkiem surowców wędzonych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 20 g (SOJ.) Ser żółty 20 g (MLE) Pasztet z soczewicy ( ) 70 g (GLU PSZ, JAJ, J.) Ogórek kiszony 20 g Pomidor 20 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wędzonych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Twarożek 50 g (MLE) Jabłko 150 g Pomidor 20 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wędzonych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Twarożek 50 g (MLE) Jabłko pieczone 150 g 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 ZYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasztet z soczewicy ( ) 70 g (GLU PSZ, JAJ, J.) 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 ZYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wędzonych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Twarożek 50 g (MLE) Pomidor 20 g Salata zielona 10 g Jabłko pieczone 150 g	Ziemniaczana ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasztet drobiowy (50g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Baleron wieprzowy wędzony, parzony 20 g (SOJ.) Ser pleśniowy 50 g (MLE) Papryka świeża 50 g Ogórek kiszony 50 g Salata zielona 10 g	
	PN	Banan 1szt. 1 szt		Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia-twaróg 120g 1 szt (MLE)	Banan 1szt. 1 szt		Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia-twaróg 120g 1 szt (MLE)		Banan 1szt. 1 szt
	Wartość energetyczna: 2397.88 kcal; Białko ogółem: 82.34 g; Tłuszcz: 78.87 g; Kw. tł. nasy.: 38.56 g; Węglowodany ogółem: 350.09 g; W tym cukry: 67.02 g; Błonnik pok.: 19.09 g; Sól: 7.69 g;	Wartość energetyczna: 2684.78 kcal; Białko ogółem: 88.60 g; Tłuszcz: 91.92 g; Kw. tł. nasy.: 38.94 g; Węglowodany ogółem: 383.56 g; W tym cukry: 90.08 g; Błonnik pok.: 27.18 g; Sól: 7.39 g;	Wartość energetyczna: 2084.31 kcal; Białko ogółem: 105.32 g; Tłuszcz: 59.38 g; Kw. tł. nasy.: 18.21 g; Węglowodany ogółem: 298.24 g; W tym cukry: 63.99 g; Błonnik pok.: 36.66 g; Sól: 8.80 g;	Wartość energetyczna: 2301.16 kcal; Białko ogółem: 102.70 g; Tłuszcz: 50.09 g; Kw. tł. nasy.: 18.25 g; Węglowodany ogółem: 372.53 g; W tym cukry: 106.13 g; Błonnik pok.: 25.12 g; Sól: 7.26 g;	Wartość energetyczna: 2676.74 kcal; Białko ogółem: 85.29 g; Tłuszcz: 91.14 g; Kw. tł. nasy.: 30.88 g; Węglowodany ogółem: 309.32 g; W tym cukry: 90.36 g; Błonnik pok.: 27.80 g; Sól: 5.40 g;	Wartość energetyczna: 2186.09 kcal; Białko ogółem: 109.11 g; Tłuszcz: 60.50 g; Kw. tł. nasy.: 19.43 g; Węglowodany ogółem: 402.96 g; W tym cukry: 17.88 g; Błonnik pok.: 21.98 g; Sól: 7.32 g;	Wartość energetyczna: 572.47 kcal; Białko ogółem: 19.77 g; Tłuszcz: 8.95 g; Kw. tł. nasy.: 3.52 g; Węglowodany ogółem: 108.21 g; W tym cukry: 17.88 g; Błonnik pok.: 9.86 g; Sól: 1.85 g;	Wartość energetyczna: 2851.28 kcal; Białko ogółem: 101.76 g; Tłuszcz: 95.27 g; Kw. tł. nasy.: 28.40 g; Węglowodany ogółem: 402.96 g; W tym cukry: 119.10 g; Błonnik pok.: 32.22 g; Sól: 8.50 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,