

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 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
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) Kabanos drobiowo-wieprzowy średnio rozdrobniony wędzony,parzony,suszony. 40 g Ser żółty 25g (MLE) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 25g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU,PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Ogórek kiszony 40g Pomidor 40g Sałata zielona 20g	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) Ser żółty 25g (MLE) Kiełbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 25g (SOJ, MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50g (MLE) Pomidor 40g Ogórek kiszony 40g Kielbasa Zielone /czarne drylowane 20g	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) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU,PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50g (MLE) Pomidor 40g Ogórek kiszony 40g Sałata zielona 20g	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) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU,PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50g (MLE) Pomidor 80g Sałata zielona 20g	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) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50g (MLE) Ser żółty 50g (MLE) Przysmak ślwkowy do smarowania 25g 1 szt Pomidor 40g Ogórek kiszony 40g Sałata zielona 20g	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) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU,PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50g (MLE) Ser żółty 50g (MLE) Przysmak ślwkowy do smarowania 25g 1 szt Pomidor 80g Sałata zielona 20g	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 (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) Kiełbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 40g (SOJ, MLE.) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 30g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU,PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Ser pleśniowy 50g (MLE) Przysmak ślwkowy do smarowania 25g 1 szt Ogórek kiszony 80g Sałata zielona 20g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Herbatniki Be Be 14g 2 szt (GLU,PSZ, MLE.) Jogurt truskawkowy 100g 1 szt (MLE)
Obiad	Żurek z ziemniakami ( ) 400 ml (GLU,PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Kotlet dr.pożarski 120g 1 Por (PSZ,PSZ, JAJ.) Surówka z marchwi i selera ( ) 200 g (MLE,SEL) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Żurek z ziemniakami ( ) 400 ml (GLU,PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Kasza bulgur 200g (GLU,PSZ, GLU ŻYT.) Schab pieczony w rękawie 120g Sos własny ( ) 100 ml (GLU,PSZ, SEL) Kalaflor gotowany* 200g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami ( ) 400 ml (GLU,PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko 200g Pulpet wieprzowy 100g (GLU,PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU,PSZ, SEL) Surówka z marchwi i selera ( ) 150 g (MLE,SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami ( ) 400 ml (GLU,PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko 200g Mus z jabłek ( ) z/c 100g Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Żurek z ziemniakami ( ) 400 ml (GLU,PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Naleśniki z twaro.i owoc 300g B 1 Por (GLU,PSZ, JAJ, MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami ( ) 400 ml (GLU,PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko 200g Mus z jabłek ( ) b/c 100g Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami ( ) 400 ml (GLU,PSZ, MLE, SEL) Kasza bulgur 200g (GLU,PSZ, GLU ŻYT.) Schab pieczony w rękawie 120g Sos własny ( ) 100 ml (GLU,PSZ, SEL) Surówka z marchwi i selera ( ) 100g (MLE,SEL) Kalaflor gotowany* 100g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Banan 150g	
PD	Herbatniki Be Be 14g 1 szt (GLU,PSZ, MLE.)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml	Herbatniki Be Be 14g 1 szt (GLU,PSZ, MLE.)	Kisiel o smaku malinowym b/c 150 ml			
Kolacja	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) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25g (SOJ) Ser żółty 25g (MLE) Ser topiony 25g 1 szt (MLE) Ogórek kiszony 40g Pomidor 40g Papryka świeża 20g	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) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25g (SOJ) Ser żółty 25g (MLE) Sałatka bawarska. B 100g (SOJ) Pomidor 40g Ogórek kiszony 40g Sałata zielona 20g	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 Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50g (SOJ) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE) Pomidor 40g Ogórek kiszony 40g Sałata zielona 20g	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 Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50g (SOJ) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE) Pomidor 80g Sałata zielona 20g	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) Ser żółty 25g (MLE) Ser topiony 25g 1 szt (MLE) Sos tatarski 50 ml (JAJ, GOR, SOZ) Pomidor 40g Ogórek kiszony 40g Papryka świeża 20g	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 Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50g (SOJ) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE) Pomidor 80g Sałata zielona 20g	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 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 drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20g Szprot w oleju 170g (RYB.) Ser topiony 25g 1 szt (MLE) Sałatka bawarska. B 100g (SOJ) Papryka świeża 80g Sałata zielona 20g
PN	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE)							Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE)
	Wartość energetyczna: 2600.60 kcal; Białko ogółem: 112.95 g; Tłuszcz: 97.36 g; Węglowodany ogółem: 332.50 g;	Wartość energetyczna: 2355.57 kcal; Białko ogółem: 128.89 g; Tłuszcz: 69.94 g; Węglowodany ogółem: 310.45 g;	Wartość energetyczna: 2262.36 kcal; Białko ogółem: 129.89 g; Tłuszcz: 70.61 g; Węglowodany ogółem: 295.74 g;	Wartość energetyczna: 2280.89 kcal; Białko ogółem: 101.87 g; Tłuszcz: 56.80 g; Węglowodany ogółem: 352.24 g;	Wartość energetyczna: 2506.53 kcal; Białko ogółem: 100.92 g; Tłuszcz: 88.78 g; Węglowodany ogółem: 336.53 g;	Wartość energetyczna: 2061.40 kcal; Białko ogółem: 101.83 g; Tłuszcz: 56.80 g; Węglowodany ogółem: 297.37 g;	Wartość energetyczna: 689.97 kcal; Białko ogółem: 23.00 g; Tłuszcz: 8.48 g; Węglowodany ogółem: 136.20 g;	Wartość energetyczna: 3476.61 kcal; Białko ogółem: 156.38 g; Tłuszcz: 152.93 g; Węglowodany ogółem: 378.11 g;

2024-09-23 poniedziałek

### **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,