

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) Kiełbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (SOJ, MLE.) Ser żółty 25 g (MLE) Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt (MLE) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 40 g Ogórek kiszony 40 g Sałata zielona 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) Salami kiełbasa Salamiki kiełbasa wieprzowo-wolowa drobno rozdrobniona surowo wędzona,dojrzejająca, wędzona. 25 g (SOJ, SEL, GOR.) Ser żółty 25 g (MLE) Szynka z indykami prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 60 g (SOJ.) Pomidor 150 g Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Chleb Graham 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Szynka z indykami prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 60 g (SOJ.) Pomidor 50 g Ogórek kiszony 50 g Jabłko 150 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (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 50 g (SOJ.) Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 150 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) 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.) Ser topiony 25g 1 szt (MLE) Ser żółty 25 g (MLE) Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt (MLE) Pomidor 50 g Ogórek kiszony 50 g Jabłko 150 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 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) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Sernik 25g 1 szt (MLE) Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt (MLE) Pomidor 50 g Ogórek kiszony 50 g Jabłko 150 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JE CZ.)	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) Serek topiony 25g 1 szt (MLE) Sernik delikatny z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadłnej. 40 g Serek homogenizowany o smaku waniliowym 60 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)
Obiad	Jarzynowa z zacierką (-)podstawa 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Kurczak w sosie słodko kwaśnym 250 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c (-) 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką (-)podstawa 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Krokiety z mięsem wieprzowym 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Brokuł z sezamem i z olejem* 200 g (SEZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką (-) 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane (-) 200 g Filet z kurczaka pieczony 120 g (GLU PSZ.) Sos pietruszkowy (-) 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c (-) 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką (-) 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane (-) 200 g Filet z kurczaka pieczony 120 g (GLU PSZ.) Sos pietruszkowy (-) 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem (-) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką (-)podstawa 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Kotlety z buraki i kaszy jęczmiennej 300 g (GLU PSZ, JAJ, GLU JE CZ.) Sos pietruszkowy B 1 Por (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem (-) 200 g Brokuł z sezamem i z olejem* 200 g (SEZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką (-) 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane (-) 200 g Filet z kurczaka pieczony 120 g (GLU PSZ.) Sos pietruszkowy (-) 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem (-) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką (-)podstawa 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Kurczak w sosie słodko kwaśnym 250 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c (-) 100 g (SEL.) Brokuł z sezamem i z olejem* 100 g (SEZ.) Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt Banan 1szt. 1 szt	Jarzynowa z zacierką (-)podstawa 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Kurczak w sosie słodko kwaśnym 250 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c (-) 100 g (SEL.) Brokuł z sezamem i z olejem* 100 g (SEZ.) Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt Banan 1szt. 1 szt
PD	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.)	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem b/c 150 ml	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 150 ml	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.)	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem b/c 150 ml		
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) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Ser żółty 25 g (MLE) Salatka farmerska B (bez majonezu) 100 g (JAJ, MLE, SEL.) Pomidor 40 g Ogórek kiszony 40 g Kiełki rzodkiewki 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) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 60 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE) Pomidor 40 g Ogórek kiszony 40 g Kiełki rzodkiewki 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) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 60 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE) Pomidor 40 g Ogórek kiszony 40 g Kiełki rzodkiewki 10 g	Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (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. 30 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Twarożek 60 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 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) Tofu 60 g (SOJ.) Ser żółty 50 g (MLE) Pomidor 40 g Ogórek kiszony 40 g Kiełki rzodkiewki 10 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 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) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Twarożek 60 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Ryżowa (-) 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 kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Ser pleśniowy 25 g (MLE) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE) Salatka farmerska B (bez majonezu) 100 g (JAJ, MLE, SEL.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g
PN			Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt					Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
	Wartość energetyczna: 2476.67 kcal; Białko ogółem: 97.16 g; Tłuszcz: 81.71 g; Węglowodany ogółem: 350.50 g;	Wartość energetyczna: 2657.45 kcal; Białko ogółem: 121.36 g; Tłuszcz: 99.38 g; Węglowodany ogółem: 330.29 g;	Wartość energetyczna: 2006.14 kcal; Białko ogółem: 116.68 g; Tłuszcz: 48.33 g; Węglowodany ogółem: 292.81 g;	Wartość energetyczna: 2354.75 kcal; Białko ogółem: 103.62 g; Tłuszcz: 49.39 g; Węglowodany ogółem: 387.91 g;	Wartość energetyczna: 2620.25 kcal; Białko ogółem: 87.36 g; Tłuszcz: 112.43 g; Węglowodany ogółem: 327.87 g;	Wartość energetyczna: 1949.79 kcal; Białko ogółem: 105.70 g; Tłuszcz: 44.21 g; Węglowodany ogółem: 295.41 g;	Wartość energetyczna: 489.49 kcal; Białko ogółem: 19.76 g; Tłuszcz: 9.43 g; Węglowodany ogółem: 85.26 g;	Wartość energetyczna: 2850.75 kcal; Białko ogółem: 120.35 g; Tłuszcz: 80.04 g; Węglowodany ogółem: 422.62 g;

2024-09-24 wtorek

### **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,