

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.niskotłuszczowa	KRK- SKAW- Zupa	KRK- SKAW- VIP I			
2024-10-08 wtorek	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, SEL) Ser żółty 25 g (MLE) Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt (MLE) Dżem 25 g 1 szt 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 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 wieprzowo-wolowa drobno rozdrobniona surowo wędzona, dojrzewająca, wędzona. 15 g (SOJ, SEL, GOR.) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (SOJ, SEL, GOR.) Serek śniadaniowy 80g 1 szt (MLE) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 20 g Ogórek kiszony 20 g Jabłko 150 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 Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ, SEL, GOR.) Serek śniadaniowy 80g 1 szt (MLE) Pomidor 20 g Ogórek kiszony 20 g Jabłko 150 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 Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ, SEL, GOR.) Serek śniadaniowy 80g 1 szt (MLE) Jabłko pieczone 150 g Pomidor 40 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.) 2 szt (MLE) Serek śniadaniowy 80g 1 szt (MLE) Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt (MLE) Warzywa świeże mix 80 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 Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ, SEL, GOR.) Serek śniadaniowy 80g 1 szt (MLE) Pomidor 40 g Salata zielona 10 g	Makaron na mleku 300 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 grubo rozdrobniona 20 g Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ, MLE, SEL) Chrzan ze śmietaną 15 g (MLE, SEL, GOR.) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)		
		Obiad	Grochowa z ziemniakami ( ) 400 ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Ryż na sypko 200 g Kurczak po meksykańsku 220 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Surówka z rzepy białej i jabłka ( ) 150 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami ( ) 400 ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Kotlet szwajcarski ze schabu 120 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL) Marchew oprószana z olejem ( ) 150 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, MLE) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JEZC.) Pieczeń trzmiaska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Sos ziołowy ( ) 100 ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Surówka z rzepy białej i jabłka ( ) 150 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, MLE) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JEZC.) Pieczeń trzmiaska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Sos ziołowy ( ) 100 ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Marchew gotowana z olejem ( ) 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, MLE) Należniki z twarogu i owoc 300g B 1 Por (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Solferino ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, MLE) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JEZC.) Pieczeń trzmiaska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Sos ziołowy ( ) 100 ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Marchew gotowana z olejem ( ) 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, MLE)	Grochowa z ziemniakami ( ) 400 ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JEZC.) Kotlet szwajcarski ze schabu 120 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL) Surówka z rzepy białej i jabłka ( ) 100 g (MLE) Marchew oprószana z olejem ( ) 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomarańcza 250g 1 szt	
			Kuchnia	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL)	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 150 ml	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL)	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 150 ml			
				PN	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 Farmerska wieprzowa z dodatkiem wody, wędzona, parzona 20 g (SOJ, MLE, SEL) Serek śniadaniowy 80g 0,5 szt (MLE) Salatka farmerska B (bez majonezu) 100 g (JAJ, MLE, SEL) 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) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, MLE, SEL, GOR.) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 25 g (SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pasta z ryby gotowanej (morszczyk) z warzywami ( ) 100 g (RYB, SEL, MLE) Ser żółty 25 g (MLE) Pasta z twarogu i suszonych pomidorów 60 g (MLE) Pomidor 20 g Salata zielona 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) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pasta z ryby gotowanej (morszczyk) z warzywami ( ) 100 g (RYB, SEL, MLE) 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) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pasta z twarogu i suszonych pomidorów 60 g (MLE) Warzywa świeże mix 50 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.) 2 szt (MLE) Ser żółty 40 g (MLE) Pasta z twarogu i suszonych pomidorów 60 g (MLE) Warzywa świeże mix 50 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) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pasta z ryby gotowanej (morszczyk) z warzywami ( ) 100 g (RYB, SEL, MLE) Pomidor 40 g Salata zielona 10 g	Ziemniaczana ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL)
Rogal maślany 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL)	Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JEZC, może zawierać: ORZ, SEZ.)				Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JEZC, może zawierać: ORZ, SEZ.)	Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE)	Rogal maślany 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL)	Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JEZC, może zawierać: ORZ, SEZ.)	Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE)	Rogal maślany 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL)	
Wartość energetyczna: 2685.82 kcal; Białko ogółem: 115.30 g; Tłuszcz: 86.67 g; Kw. tł. nasy.: 32.83 g; Węglowodany ogółem: 375.80 g; W tym cukry: 60.68 g; Błonnik pok.: 29.23 g; Sól: 7.46 g;	Wartość energetyczna: 2658.28 kcal; Białko ogółem: 109.11 g; Tłuszcz: 89.07 g; Kw. tł. nasy.: 38.87 g; Węglowodany ogółem: 370.01 g; W tym cukry: 78.51 g; Błonnik pok.: 37.26 g; Sól: 9.45 g;	Wartość energetyczna: 2332.04 kcal; Białko ogółem: 108.38 g; Tłuszcz: 70.73 g; Kw. tł. nasy.: 36.93 g; Węglowodany ogółem: 332.87 g; W tym cukry: 50.05 g; Błonnik pok.: 41.63 g; Sól: 9.65 g;			Wartość energetyczna: 2566.71 kcal; Białko ogółem: 109.10 g; Tłuszcz: 71.77 g; Kw. tł. nasy.: 30.79 g; Węglowodany ogółem: 386.29 g; W tym cukry: 74.79 g; Błonnik pok.: 31.00 g; Sól: 8.62 g;	Wartość energetyczna: 2717.06 kcal; Białko ogółem: 93.70 g; Tłuszcz: 112.30 g; Kw. tł. nasy.: 52.25 g; Węglowodany ogółem: 340.66 g; W tym cukry: 70.35 g; Błonnik pok.: 16.79 g; Sól: 5.99 g;	Wartość energetyczna: 2357.36 kcal; Białko ogółem: 107.21 g; Tłuszcz: 72.47 g; Kw. tł. nasy.: 35.69 g; Węglowodany ogółem: 332.08 g; W tym cukry: 40.23 g; Błonnik pok.: 31.81 g; Sól: 9.32 g;	Wartość energetyczna: 668.41 kcal; Białko ogółem: 23.39 g; Tłuszcz: 8.90 g; Kw. tł. nasy.: 3.47 g; Węglowodany ogółem: 129.30 g; W tym cukry: 21.35 g; Błonnik pok.: 10.77 g; Sól: 1.52 g;	Wartość energetyczna: 3032.97 kcal; Białko ogółem: 126.90 g; Tłuszcz: 113.19 g; Kw. tł. nasy.: 30.54 g; Węglowodany ogółem: 393.21 g; W tym cukry: 71.73 g; Błonnik pok.: 37.56 g; Sól: 9.23 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,