

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 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.łuszczów	KRK- SKAW WE Wegetariańska	KRK- SKAW- 6/3 Z ogr.łatw.przys.węglow.niskotłuszczowa	KRK- SKAW- Zupa	KRK- SKAW- VIP I		
2024-11-08 piątek	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 Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ.) Ser żółty 25 g (MLE) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (MLE) Pomidor 20 g Ogórek kiszony 20 g Sałata 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) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 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 PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 20 g Ogórek kiszony 20 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 40 g Sałata 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) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (MLE) Hummus 60 g (SEZ.) Ogórek kiszony 20 g Pomidor 20 g Sałata zielona 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 ZYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Pomidor 40 g Sałata zielona 10 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	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 Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Ser żółty 20 g (MLE) Pasztet z blachy- drobiowo wieprzowy 50 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.) Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (MLE.)	
		Obiad	Kalafiorowa z ryżem ( ) 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Surówka z kapusty kiszonej z olejem ( ) 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem ( ) 400 ml (MLE, SEL.) Zapiekanka Edisona, z ziem i mięsa wieprzowego* 350 g (MLE, RYB.) Surówka z marchwi z olejem ( ) 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem ( ) 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (RYB.) Surówka z kapusty kiszonej z olejem ( ) 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa ( ) 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (RYB.) Warzywa po grecku ( ) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem ( ) 400 ml (MLE, SEL.) Pierogi z szpinakiem* 300g 1 Por (GLU PSZ, MLE.) Sos jogurtowo-czosnkowy 100 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem ( ) 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (RYB.) Warzywa po grecku ( ) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem ( ) 400 ml (MLE, SEL.)	Kalafiorowa z ryżem ( ) 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Surówka z kapusty kiszonej z olejem ( ) 150 g Warzywa po grecku ( ) 100 g (GLU PSZ, SEL.) Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt Sliwka szt 1 szt
			PD	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.)	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (MLE.)	Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (MLE.)	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (MLE.)	Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (MLE.)		
Kolacja	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 Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ.) Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt (MLE.) Sałatka grecka B 100 g (MLE, GOR.) Pomidor 20 g Ogórek kiszony 20 g Papryka świeża 20 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) Kielbasa krakowska wieprzowa parzona, gruborozdrobniona, wędzona, w osłonce niejadalnej. 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.) Ser żółty 25 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 20 g Ogórek kiszony 20 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Chleb Graham 60 g (GLU PSZ, GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Kielbasa krakowska wieprzowa parzona, gruborozdrobniona, wędzona, w osłonce niejadalnej. 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.) Serek śniadaniowy ziolowy 80g 1 szt (MLE) Pomidor 20 g Ogórek kiszony 20 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Kielbasa krakowska wieprzowa parzona, gruborozdrobniona, wędzona, w osłonce niejadalnej. 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.) Serek śniadaniowy ziolowy 80g 1 szt (MLE) Pomidor 40 g Sałata 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) Ser topiony 25g 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ogórek kiszony 20 g Sałata zielona 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 ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Kielbasa krakowska wieprzowa parzona, gruborozdrobniona, wędzona, w osłonce niejadalnej. 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.) Serek śniadaniowy ziolowy 80g 1 szt (MLE) Pomidor 40 g Sałata zielona 10 g	Jarzynowa z makaronem dieta ( ) 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) Kielbasa krakowska wieprzowa parzona, gruborozdrobniona, wędzona, w osłonce niejadalnej. 20 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt (MLE.) Sałatka grecka B 100 g (MLE, GOR.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g		
	PN	Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.)							Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.)	
	Wartość energetyczna: 2609.19 kcal; Białko ogółem: 123.21 g; Tłuszcz: 100.08 g; Kw. tł. nasy.: 29.83 g; Węglowodany ogółem: 314.95 g; W tym cukry: 45.38 g; Błonnik pok.: 24.55 g; Sól: 11.86 g;	Wartość energetyczna: 2239.23 kcal; Białko ogółem: 104.11 g; Tłuszcz: 82.55 g; Kw. tł. nasy.: 34.88 g; Węglowodany ogółem: 281.83 g; W tym cukry: 80.00 g; Błonnik pok.: 22.90 g; Sól: 9.48 g;	Wartość energetyczna: 2032.34 kcal; Białko ogółem: 124.51 g; Tłuszcz: 66.15 g; Kw. tł. nasy.: 33.83 g; Węglowodany ogółem: 247.04 g; W tym cukry: 33.87 g; Błonnik pok.: 26.70 g; Sól: 10.55 g;	Wartość energetyczna: 2468.00 kcal; Białko ogółem: 123.43 g; Tłuszcz: 68.58 g; Kw. tł. nasy.: 33.89 g; Węglowodany ogółem: 348.42 g; W tym cukry: 76.35 g; Błonnik pok.: 21.02 g; Sól: 8.04 g;	Wartość energetyczna: 2385.33 kcal; Białko ogółem: 94.00 g; Tłuszcz: 76.75 g; Kw. tł. nasy.: 21.55 g; Węglowodany ogółem: 327.67 g; W tym cukry: 60.64 g; Błonnik pok.: 20.10 g; Sól: 8.46 g;	Wartość energetyczna: 2113.50 kcal; Białko ogółem: 123.27 g; Tłuszcz: 62.58 g; Kw. tł. nasy.: 32.53 g; Węglowodany ogółem: 273.86 g; W tym cukry: 38.03 g; Błonnik pok.: 20.34 g; Sól: 8.89 g;	Wartość energetyczna: 469.25 kcal; Białko ogółem: 20.13 g; Tłuszcz: 9.04 g; Kw. tł. nasy.: 3.54 g; Węglowodany ogółem: 79.99 g; W tym cukry: 18.41 g; Błonnik pok.: 6.45 g; Sól: 1.48 g;	Wartość energetyczna: 3040.90 kcal; Białko ogółem: 137.55 g; Tłuszcz: 121.22 g; Kw. tł. nasy.: 36.69 g; Węglowodany ogółem: 364.40 g; W tym cukry: 78.95 g; Błonnik pok.: 28.82 g; Sól: 13.01 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,