

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
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 PSZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Kiełbasa Szyngowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 25 g (GLU PSZ, SOJ.) Ser żółty 25 g (MLE) Ser mozzarella 50 g (MLE) Miód (25g) 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 Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ, GLU PSZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka z indykami prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 25 g (SOJ.) Kabanosy drobiowo-wieprzowy średnio rozdrobniony wędzony, parzony, suszony. 40 g Ser topiony 25g 1 szt (MLE) 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, SEL.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Kiełbasa Szyngowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 50 g (GLU PSZ, SOJ.) Ser mozzarella 50 g (MLE) Pomidor 20 g Ogórek kiszony 20 g Oliwki zielone /czarne drylowane 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 ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Kiełbasa Szyngowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 50 g (GLU PSZ, SOJ.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Miód (25g) 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 ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ, GLU PSZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Miód (25g) 1 szt	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.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ, GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Kiełbasa Szyngowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 50 g (GLU PSZ, SOJ.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Pomidor 40 g Sałata zielona 10 g	Ryż 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 PSZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Salami kiełbasa wieprzowo-wołowa drobno rozdrobniona surowo wędzona, dojrzewająca, wędzona. 15 g (SOJ, SEL, GOR.) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 20 g Serek śniadaniowy ziołowy 80g 1 szt (MLE) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE)
Obiad	Krem z białych warzyw z grzankami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza bulgur 200 g (GLU PSZ, SEL.) Befszytki w p. z cebulką 120g 1 Por (GLU PSZ, JAJ.) Sos bazyliowy (l) 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z białych warzyw z grzankami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki pieczone w ziołach. (l) 200 g Kotlet drobiowy panierowany w sezamie 120 g (GLU PSZ, JAJ, SEZ.) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa (l) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane (l) 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Sos bazyliowy (l) 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa (l) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane (l) 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Sos bazyliowy (l) 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Dynia duszona z olejem* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z białych warzyw z grzankami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza bulgur 200 g (GLU PSZ, SEL.) Curry dyniowo-ziemniaczane z ciecierzycą 300 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa (l) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane (l) 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Sos bazyliowy (l) 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa (l) 400 ml (GLU PSZ, SEL.)	Krem z białych warzyw z grzankami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki pieczone w ziołach. (l) 200 g Kotlet drobiowy panierowany w sezamie 120 g (GLU PSZ, JAJ, SEZ.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt Banana 1szt. 1 szt
PD	Biszkopty b/m 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.)	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.)	Biszkopty b/c 50 g (GLU PSZ, JAJ.)	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE)	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.)	Biszkopty b/c 50 g (GLU PSZ, JAJ.)		
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 PSZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasztet z blachy- drobiowo wieprzowy 50 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.) Sałatka jarzynowa z olejem (l) 100 g (SEL.) Pomidor 20 g Ogórek kiszony 20 g Oliwki zielone /czarne drylowane 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 PSZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ.) Serek śniadaniowy ziołowy 80g 1 szt (MLE) Pomidor 20 g Ogórek kiszony 20 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Chleb Graham 60 g (GLU PSZ, SEL.) 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.) Serek śniadaniowy ziołowy 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 ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ.) Serek śniadaniowy ziołowy 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 ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ, GLU PSZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Hummus 60 g (SEZ.) Sałatka jarzynowa z olejem (l) 100 g (SEL.) Pomidor 20 g 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 ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ.) Serek śniadaniowy ziołowy 80g 1 szt (MLE) Pomidor 40 g Sałata zielona 10 g	Jarzynowa z makaronem dieta (l) 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 PSZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek śniadaniowy ziołowy 80g 1 szt (MLE) Pomidor 40 g Sałata zielona 10 g
PN	Banana 1szt. 1 szt	Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia-twaróg 120g 1 szt (MLE)	Banana 1szt. 1 szt	Banana 1szt. 1 szt	Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia-twaróg 120g 1 szt (MLE)	Banana 1szt. 1 szt	Banana 1szt. 1 szt	Banana 1szt. 1 szt
	Wartość energetyczna: 2973.47 kcal; Białko ogółem: 105.89 g; Tłuszcz: 108.89 g; Kw. tł. nasy.: 29.17 g; Węglowodany ogółem: 401.38 g; W tym cukry: 80.34 g; Błonnik pok.: 24.33 g; Sól: 9.86 g;	Wartość energetyczna: 2889.46 kcal; Białko ogółem: 108.40 g; Tłuszcz: 113.73 g; Kw. tł. nasy.: 39.17 g; Węglowodany ogółem: 367.36 g; W tym cukry: 76.13 g; Błonnik pok.: 28.14 g; Sól: 9.16 g;	Wartość energetyczna: 2218.72 kcal; Białko ogółem: 107.50 g; Tłuszcz: 75.87 g; Kw. tł. nasy.: 30.69 g; Węglowodany ogółem: 286.53 g; W tym cukry: 31.94 g; Błonnik pok.: 26.56 g; Sól: 10.04 g;	Wartość energetyczna: 2419.13 kcal; Białko ogółem: 103.08 g; Tłuszcz: 66.75 g; Kw. tł. nasy.: 32.25 g; Węglowodany ogółem: 359.23 g; W tym cukry: 87.62 g; Błonnik pok.: 21.88 g; Sól: 7.14 g;	Wartość energetyczna: 2646.24 kcal; Białko ogółem: 71.96 g; Tłuszcz: 73.29 g; Kw. tł. nasy.: 18.93 g; Węglowodany ogółem: 426.55 g; W tym cukry: 87.36 g; Błonnik pok.: 33.58 g; Sól: 8.30 g;	Wartość energetyczna: 2218.53 kcal; Białko ogółem: 103.41 g; Tłuszcz: 68.68 g; Kw. tł. nasy.: 32.37 g; Węglowodany ogółem: 302.02 g; W tym cukry: 33.60 g; Błonnik pok.: 17.26 g; Sól: 9.13 g;	Wartość energetyczna: 447.60 kcal; Białko ogółem: 17.93 g; Tłuszcz: 7.42 g; Kw. tł. nasy.: 3.30 g; Węglowodany ogółem: 80.07 g; W tym cukry: 17.24 g; Błonnik pok.: 5.83 g; Sól: 1.43 g;	Wartość energetyczna: 3405.95 kcal; Białko ogółem: 126.94 g; Tłuszcz: 121.84 g; Kw. tł. nasy.: 42.39 g; Węglowodany ogółem: 461.95 g; W tym cukry: 128.18 g; Błonnik pok.: 34.21 g; Sól: 9.43 g;

2024-10-09 środa

### **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,