

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-14 do dnia 2024-10-27 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.niskotłuszcz zowa	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 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.) Kabanos drobiowo-wieprzowy średnio rozdrobniony wędzony,parzony,suszony. 40 g Ser żółty 25 g (MLE.) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 25 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Ogórek kiszony 40 g Pomidor 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 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 żółty 25 g (MLE.) Kiełbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (SOJ, MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (MLE.) Pomidor 40 g Ogórek kiszony 40 g Oliwki zielone /czarne drylowane 20 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Chleb Graham 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) 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. 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (MLE.) Pomidor 40 g Ogórek kiszony 40 g Sałata zielona 20 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.) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 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 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.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Przysmak sliwkowy do smarowania 25g 1 szt Ogórek kiszony 40 g Sałata zielona 20 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.) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (MLE.) Przysmak sliwkowy do smarowania 25g 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	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 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.) Kiełbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (SOJ, MLE.) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 30 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Ser pleśniowy 50 g (MLE.) Przysmak sliwkowy do smarowania 25g 1 szt Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 100 g 1 szt (MLE.) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE.)
Obiad	Żurek z ziemniakami ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ZYT.) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Kotlet dr.pożarski 120g 1 Por (GLU 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 ZYT.) Kasza bulgur 200 g (GLU PSZ.) Schab pieczony w rękawie 120 g Sos własny ( ) 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Kalafor gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) 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 200 g Mus z jabłek ( ) z/c 100 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Żurek z ziemniakami ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ZYT.) 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 200 g Mus z jabłek ( ) b/c 100 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Schab pieczony w rękawie 120 g Sos własny ( ) 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi i selera ( ) 100 g (MLE, SEL.) Kalafor gotowany* 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Banan 150 g	
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			
Kolejca	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 Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ.) Ser żółty 25g 1 szt (MLE.) Ogórek kiszony 40 g Pomidor 40 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.) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE.) Pomidor 40 g Ogórek kiszony 40 g Sałata bawarska. B 100 g (SOJ.) Pomidor 40 g Ogórek kiszony 40 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Chleb Graham 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) 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.) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE.) Pomidor 40 g Ogórek kiszony 40 g Sałata zielona 20 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.) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (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 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 żółty 25 g (MLE.) Ser topiony 25g 1 szt (MLE.) Sos tatarski 50 ml (JAJ, GOR, SOZ.) Pomidor 40 g Ogórek kiszony 40 g Papryka świeża 20 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.) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	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 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.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Szprot w oleju 170 g (RYB.) Ser topiony 25g 1 szt (MLE.) Sałatka bawarska. B 100 g (SOJ.) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g
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; Kw. tł. nasy.: 35.39 g; Węglowodany ogółem: 332.50 g; W tym cukry: 58.01 g; Błonnik pok.: 33.03 g; Sól: 11.58 g;	Wartość energetyczna: 2355.57 kcal; Białko ogółem: 128.89 g; Tłuszcz: 69.94 g; Kw. tł. nasy.: 29.34 g; Węglowodany ogółem: 310.45 g; W tym cukry: 46.18 g; Błonnik pok.: 22.94 g; Sól: 11.46 g;	Wartość energetyczna: 2262.36 kcal; Białko ogółem: 129.89 g; Tłuszcz: 70.61 g; Kw. tł. nasy.: 26.77 g; Węglowodany ogółem: 295.74 g; W tym cukry: 42.52 g; Błonnik pok.: 33.19 g; Sól: 11.40 g;	Wartość energetyczna: 2280.89 kcal; Białko ogółem: 101.87 g; Tłuszcz: 56.80 g; Kw. tł. nasy.: 22.66 g; Węglowodany ogółem: 352.24 g; W tym cukry: 83.14 g; Błonnik pok.: 18.79 g; Sól: 8.68 g;	Wartość energetyczna: 2506.53 kcal; Białko ogółem: 100.92 g; Tłuszcz: 88.78 g; Kw. tł. nasy.: 34.53 g; Węglowodany ogółem: 336.53 g; W tym cukry: 75.59 g; Błonnik pok.: 20.61 g; Sól: 8.05 g;	Wartość energetyczna: 2061.40 kcal; Białko ogółem: 101.83 g; Tłuszcz: 56.80 g; Kw. tł. nasy.: 22.66 g; Węglowodany ogółem: 297.37 g; W tym cukry: 30.99 g; Błonnik pok.: 18.77 g; Sól: 8.64 g;	Wartość energetyczna: 689.97 kcal; Białko ogółem: 23.00 g; Tłuszcz: 8.48 g; Kw. tł. nasy.: 3.38 g; Węglowodany ogółem: 136.20 g; W tym cukry: 23.76 g; Błonnik pok.: 11.93 g; Sól: 1.85 g;	Wartość energetyczna: 3476.61 kcal; Białko ogółem: 156.38 g; Tłuszcz: 152.93 g; Kw. tł. nasy.: 28.00 g; Węglowodany ogółem: 378.11 g; W tym cukry: 80.21 g; Błonnik pok.: 28.55 g; Sól: 11.58 g;

2024-10-21 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,