

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		
2024-10-23 środa	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 Szynekowa 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 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.) Szynka z indykem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 25 g (SOJ.) Ser żółty 25 g (MLE.) Kabanos drobiowo-wieprzowy średnio rozdrobniony wędzony, parzony, suszony. 40 g Pomidor 40 g Ogórek kiszony 40 g Oliwki zielone /czarne drylowane 10 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Kiełbasa Szynekowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 50 g (GLU PSZ, SOJ.) Ser mozzarella 50 g (MLE.) Pomidor 40 g Ogórek kiszony 40 g Oliwki zielone /czarne drylowane 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 ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 50 g Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Miód (25g) 1 szt Pomidor 40 g Ogórek kiszony 40 g Oliwki zielone /czarne drylowane 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.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Miód (25g) 1 szt Pomidor 40 g Oliwki zielone /czarne drylowane 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 ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Kiełbasa Szynekowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 50 g (GLU PSZ, SOJ.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Pomidor 40 g Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.)	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.) Kiełbasa Szynekowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 20 g (GLU PSZ, SOJ.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	
		Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszonej ( ) 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Ziemniaki pieczone w ziolach ( ) 200 g Rumisztęk wp z łop po tyrolsku 120 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Surówka z marchwi z olejem b/c ( ) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszonej ( ) 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) kasza pęczak/sypko 200 g (GLU PSZ, JAJ.) Kiesz.dr. z pieczarkami 120g 1 Por (GLU PSZ, MLE.) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z marchwi z olejem b/c ( ) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JEJCZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy ( ) 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi z olejem b/c ( ) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JEJCZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Sos jarzynowy ( ) 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Mak z szpin.pieczar.s.śmi.300g 1 Por (GLU PSZ, MLE.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem ( ) 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JEJCZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy ( ) 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)	Kapuśniak z kapusty kiszonej ( ) 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Ziemniaki pieczone w ziolach ( ) 200 g Rumisztęk wp z łop po tyrolsku 120 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Surówka z marchwi z olejem ( ) 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Groszka 1szt. 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
			PD	Biszkopt b/m 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.)	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g (GLU PSZ, JAJ.)	Biszkopty b/c 50 g (GLU PSZ, JAJ.)	Jogurt brzoskwinowy 100g 1 szt (MLE.)	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g (GLU PSZ, JAJ.)	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 ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Baleron wieprzowy wędzony, parzony 25 g (SOJ.) Ser żółty 25 g (MLE.) Paszтет drobiowy (50g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Sałatka jarzynowa z olejem ( ) 100 g (SEL.) 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.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Pomidor 40 g Ogórek kiszony 40 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Chleb Graham 60 g (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.) Serek homo naturalny 150g 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 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 homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Ser żółty 25 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) 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 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 homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Ser żółty 25 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ogórek kiszony 40 g Pomidor 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 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 homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
PN	Banan 1szt. 1 szt				Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JEJCZ, może zawierać: ORZ, SEZ.)	Banan 1szt. 1 szt	Banan 1szt. 1 szt	Wafle ryżowe 30 g		Banan 1szt. 1 szt
	Wartość energetyczna: 3154.90 kcal; Białko ogółem: 111.06 g; Tłuszcz: 121.66 g; Kw. tł. nasy.: 35.20 g; Węglowodany ogółem: 414.40 g; W tym cukry: 90.32 g; Błonnik pok.: 37.90 g; Sól: 10.74 g;	Wartość energetyczna: 2769.88 kcal; Białko ogółem: 121.14 g; Tłuszcz: 97.42 g; Kw. tł. nasy.: 35.83 g; Węglowodany ogółem: 361.39 g; W tym cukry: 27.27 g; Błonnik pok.: 42.23 g; Sól: 12.22 g;			Wartość energetyczna: 2360.26 kcal; Białko ogółem: 112.29 g; Tłuszcz: 66.08 g; Kw. tł. nasy.: 34.63 g; Węglowodany ogółem: 187.00 g; W tym cukry: 27.27 g; Błonnik pok.: 42.13 g; Sól: 10.97 g;	Wartość energetyczna: 2530.13 kcal; Białko ogółem: 108.20 g; Tłuszcz: 61.86 g; Kw. tł. nasy.: 21.55 g; Węglowodany ogółem: 388.13 g; W tym cukry: 96.92 g; Błonnik pok.: 25.52 g; Sól: 7.30 g;	Wartość energetyczna: 2455.43 kcal; Białko ogółem: 89.50 g; Tłuszcz: 77.24 g; Kw. tł. nasy.: 27.74 g; Węglowodany ogółem: 365.94 g; W tym cukry: 86.55 g; Błonnik pok.: 26.96 g; Sól: 8.22 g;	Wartość energetyczna: 2339.13 kcal; Białko ogółem: 107.13 g; Tłuszcz: 59.73 g; Kw. tł. nasy.: 19.76 g; Węglowodany ogółem: 352.99 g; W tym cukry: 20.78 g; Błonnik pok.: 23.54 g; Sól: 7.19 g;	Wartość energetyczna: 560.85 kcal; Białko ogółem: 21.44 g; Tłuszcz: 9.98 g; Kw. tł. nasy.: 3.65 g; Węglowodany ogółem: 101.22 g; W tym cukry: 18.52 g; Błonnik pok.: 9.60 g; Sól: 1.49 g;	Wartość energetyczna: 3101.22 kcal; Białko ogółem: 129.42 g; Tłuszcz: 123.05 g; Kw. tł. nasy.: 35.39 g; Węglowodany ogółem: 389.25 g; W tym cukry: 109.87 g; Błonnik pok.: 35.81 g; Sól: 13.10 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,