

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.tłuszczów	KRK- SKAW WE Wegetariańska	KRK- SKAW- 6/3 Z ogr.łatw.przys.węglow.niskotłuszczowa	KRK- SKAW- Zupa	KRK- SKAW- VIP I			
2024-11-03 niedziela	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kiełbasa krakowska wieprzowa parzona, grubo rozdrobniona, wędzona, w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</b> ) Ser żółty 20 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Dip majonezowo-chrzanowy 15 g ( <b>JAJ, MLE, GOR, SO2.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kiełbasa krakowska wieprzowa parzona, grubo rozdrobniona, wędzona, w osłonce niejadalnej. 20 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</b> ) Pastę z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 60 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 20 g Ogórek kiszony 20 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pastę z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 60 g ( <b>MLE</b> ) Ogonówka wieprzowa, wędzona, parzona z dodaną wodą białkiem parzona, grubo rozdrobniona, wędzona, w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pastę z twarogu z dżemem brzoskwińowym 50 g ( <b>MLE</b> ) Kiełbasa krakowska wieprzowa parzona, grubo rozdrobniona, wędzona, w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pastę z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 60 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 40 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kiełbasa krakowska wieprzowa parzona, grubo rozdrobniona, wędzona, w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</b> ) Ser żółty 25 g ( <b>MLE</b> ) Papryka świeża 20 g Ogórek kiszony 20 g Pomidor 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> )	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kiełbasa krakowska wieprzowa parzona, grubo rozdrobniona, wędzona, w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</b> ) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad. 20 g Papryka świeża 50 g Sałata zielona 10 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Jogurt owoce leśne 100g 1 szt ( <b>MLE</b> )		
		Obiad	Rosół z makaronem ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem ( ) 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem ( ) 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem* 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Kotlet z jaj 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem ( ) 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Gryskowa ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Kotlet z jaj 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem ( ) 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Szpinak gotowany z olejem* 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem ( ) 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt Winogrona 150 g		
			Kolejacja	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> )	Jogurt owoce leśne 100g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Biszkopty b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> )	Jogurt owoce leśne 100g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> )	Biszkopty b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> )	Jarzynowa z ryżem ( )-podstawa 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> )	
				Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Ogonówka wieprzowa, wędzona, parzona z dodaną wodą białkiem sojowym i białkiem wieprzowym w osłonce niejadalnej 20 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> ) Serek śniadaniowy ziołowy 80g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 20 g ( <b>MLE</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 20 g Ogórek kiszony 20 g Kiełki rzodkiewki 5 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Serek wiejski ziarnisty 200g 0,5 szt ( <b>MLE</b> ) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g ( <b>SOJ</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 40 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Serek wiejski ziarnisty 200g 0,5 szt ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Dip majonezowo-chrzanowy 15 g ( <b>JAJ, MLE, GOR, SO2.</b> ) Pomidor 20 g Ogórek kiszony 20 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g ( <b>SOJ</b> ) Serek wiejski ziarnisty 200g 0,5 szt ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 40 g Sałata zielona 10 g	Jarzynowa z ryżem ( )-podstawa 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> )	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kiełbasa Krakowska wieprzowa parzona grubo rozdrobniona wędzona w osłonce niejadalnej 20 g ( <b>GOR</b> ) Pastę z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 60 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Sos tatarski 50 ml ( <b>JAJ, GOR, SO2</b> ) Pomidor 50 g Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 10 g
				PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	
Wartość energetyczna: 2619.62 kcal; Białko ogółem: 131.52 g; Tłuszcz: 108.34 g; Kw. tł. nasy.: 50.19 g; Węglowodany ogółem: 292.02 g; W tym cukry: 60.17 g; Błonnik pok.: 21.78 g; Sól: 9.62 g;	Wartość energetyczna: 2474.76 kcal; Białko ogółem: 134.77 g; Tłuszcz: 93.91 g; Kw. tł. nasy.: 38.88 g; Węglowodany ogółem: 286.65 g; W tym cukry: 60.96 g; Błonnik pok.: 21.95 g; Sól: 8.94 g;				Wartość energetyczna: 2212.57 kcal; Białko ogółem: 135.43 g; Tłuszcz: 78.73 g; Kw. tł. nasy.: 29.62 g; Węglowodany ogółem: 253.96 g; W tym cukry: 20.69 g; Błonnik pok.: 27.86 g; Sól: 9.07 g;	Wartość energetyczna: 2386.88 kcal; Białko ogółem: 125.76 g; Tłuszcz: 77.41 g; Kw. tł. nasy.: 32.82 g; Węglowodany ogółem: 308.26 g; W tym cukry: 70.02 g; Błonnik pok.: 17.35 g; Sól: 7.64 g;	Wartość energetyczna: 2429.14 kcal; Białko ogółem: 84.48 g; Tłuszcz: 88.25 g; Kw. tł. nasy.: 27.77 g; Węglowodany ogółem: 339.41 g; W tym cukry: 75.28 g; Błonnik pok.: 26.68 g; Sól: 8.31 g;	Wartość energetyczna: 2391.32 kcal; Białko ogółem: 137.87 g; Tłuszcz: 80.88 g; Kw. tł. nasy.: 35.05 g; Węglowodany ogółem: 339.41 g; W tym cukry: 37.36 g; Błonnik pok.: 20.12 g; Sól: 7.85 g;	Wartość energetyczna: 516.23 kcal; Białko ogółem: 24.73 g; Tłuszcz: 11.12 g; Kw. tł. nasy.: 4.45 g; Węglowodany ogółem: 82.14 g; W tym cukry: 17.51 g; Błonnik pok.: 6.69 g; Sól: 1.48 g;	Wartość energetyczna: 3025.93 kcal; Białko ogółem: 154.62 g; Tłuszcz: 111.06 g; Kw. tł. nasy.: 36.01 g; Węglowodany ogółem: 367.70 g; W tym cukry: 90.65 g; Błonnik pok.: 28.98 g; Sól: 10.90 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,