

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	
2024-11-05 wtorek	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 Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wędzowanego 25 g (SOJ, MLE, MLE) Ser żółty 25 g (MLE) Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt (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 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-wołowa drobno rozdrobniona surowo wędzona,dojrzelajaca, wędzona. 15 g (SOJ, SEL, GOR.) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (SOJ, MLE) Serek śniadaniowy ziołowy 80g 1 szt (MLE) Pomidor 20 g Ogórek kiszony 20 g Jabłko 150 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) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ, MLE) Serek śniadaniowy ziołowy 80g 1 szt (MLE) Pomidor 20 g Ogórek kiszony 20 g Jabłko 150 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) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ, MLE) Serek śniadaniowy ziołowy 80g 1 szt (MLE) Jabłko pieczone 150 g Pomidor 40 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.) 2 szt (MLE) Serek śniadaniowy ziołowy 80g 1 szt (MLE) Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt (MLE) Warzywa świeże mix 80 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) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ, MLE) Serek śniadaniowy ziołowy 80g 1 szt (MLE) Pomidor 40 g Sałata zielona 10 g	Makaron na mleku 300 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 ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa debucha drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ, SOJ) Chrzan ze śmietaną 15 g (MLE, SEL, GOR.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)
		Grochowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL, SEL.) Ryż na sypko 200 g Kurczak po meksykańsku 220 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.) Surówka z rzepy białej i jabłka () 150 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlet szwcarski ze schabu 120 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.) Marchew oprószana z olejem () 150 g (GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ, SEL, GOR.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Sos ziołowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL, SEL, GOR.) Surówka z rzepy białej i jabłka () 150 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ, SEL, GOR.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Sos ziołowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL, SEL, GOR.) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, SEL.) Naleśniki z twaro i owoc 300g B 1 Por (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Solferino () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ, SEL, GOR.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Sos ziołowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL, SEL, GOR.) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ, SEL, GOR.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Sos ziołowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL, SEL, GOR.) Marchew oprószana z olejem () 100 g (MLE) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomarańcza 250g 1 szt	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ, SEL, GOR.) Kotlet szwcarski ze schabu 120 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.) Surówka z rzepy białej i jabłka () 100 g (MLE) Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomarańcza 250g 1 szt
	PD	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.)	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 150 ml	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.)	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 150 ml			
Kolejacja	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 Farmerska wieprzowa z dodatkiem wody, wędzona, parzona 20 g (SOJ, MLE, MLE) Serek śniadaniowy ziołowy 80g 0,5 szt (MLE) Salatka farmerska B(bez majonezu) 100 g (JAJ, MLE, SEL, SEL, GOR.) Pomidor 20 g Ogórek kiszony 20 g Kiełki rzodkiewki 5 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) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, MLE, MLE) może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Pasta z ryby gotowanej (morszczyk) z warzywami () 100 g (RYB, SEL, SEL, GOR.) Ser żółty 25 g (MLE) Pasta z twarogu i suszonych pomidorów 60 g (MLE) Pomidor 20 g Ogórek kiszony 20 g Kiełki rzodkiewki 5 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) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, MLE, MLE) może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Pasta z ryby gotowanej (morszczyk) z warzywami () 100 g (RYB, SEL, SEL, GOR.) 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 (GLU PSZ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, MLE, MLE) może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Pasta z ryby gotowanej (morszczyk) z warzywami () 100 g (RYB, SEL, SEL, GOR.) 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 ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE) Ser żółty 40 g (MLE) Pasta z twarogu i suszonych pomidorów 60 g (MLE) Warzywa świeże mix 50 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) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, MLE, MLE) może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Pasta z ryby gotowanej (morszczyk) z warzywami () 100 g (RYB, SEL, SEL, GOR.) Pomidor 40 g Sałata zielona 10 g	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, 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 ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 20 g (SOJ, MLE, MLE) może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Ser pleśniowy 50 g (MLE) Pasta z twarogu i suszonych pomidorów 60 g (MLE) Salatka farmerska B(bez majonezu) 100 g (JAJ, MLE, SEL, SEL, GOR.) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 10 g	
	PN	Rogal maślany 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.)	Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: ORZ, SEZ.)	Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: ORZ, SEZ.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE)	Rogal maślany 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.)	Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: ORZ, SEZ.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE)		Rogal maślany 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.)	
	Wartość energetyczna: 2684.22 kcal; Białko ogółem: 115.30 g; Tłuszcz: 86.66 g; Kw. tł. nasy.: 32.83 g; Węglowodany ogółem: 375.35 g; W tym cukry: 60.25 g; Błonnik pok.: 29.19 g; Sól: 7.80 g;	Wartość energetyczna: 2656.68 kcal; Białko ogółem: 109.11 g; Tłuszcz: 89.07 g; Kw. tł. nasy.: 38.87 g; Węglowodany ogółem: 369.56 g; W tym cukry: 78.08 g; Błonnik pok.: 37.22 g; Sól: 9.80 g;	Wartość energetyczna: 2330.44 kcal; Białko ogółem: 108.38 g; Tłuszcz: 70.72 g; Kw. tł. nasy.: 36.92 g; Węglowodany ogółem: 332.42 g; W tym cukry: 49.62 g; Błonnik pok.: 41.59 g; Sól: 9.99 g;	Wartość energetyczna: 2717.06 kcal; Białko ogółem: 109.10 g; Tłuszcz: 71.77 g; Kw. tł. nasy.: 30.79 g; Węglowodany ogółem: 386.29 g; W tym cukry: 74.79 g; Błonnik pok.: 31.00 g; Sól: 8.62 g;	Wartość energetyczna: 2717.06 kcal; Białko ogółem: 107.21 g; Tłuszcz: 112.30 g; Kw. tł. nasy.: 52.25 g; Węglowodany ogółem: 340.66 g; W tym cukry: 70.35 g; Błonnik pok.: 16.79 g; Sól: 5.99 g;	Wartość energetyczna: 2357.36 kcal; Białko ogółem: 107.21 g; Tłuszcz: 72.47 g; Kw. tł. nasy.: 35.69 g; Węglowodany ogółem: 332.08 g; W tym cukry: 40.23 g; Błonnik pok.: 31.81 g; Sól: 9.32 g;	Wartość energetyczna: 668.41 kcal; Białko ogółem: 23.39 g; Tłuszcz: 8.90 g; Kw. tł. nasy.: 3.47 g; Węglowodany ogółem: 129.30 g; W tym cukry: 21.35 g; Błonnik pok.: 10.77 g; Sól: 1.52 g;	Wartość energetyczna: 3032.97 kcal; Białko ogółem: 126.90 g; Tłuszcz: 113.19 g; Kw. tł. nasy.: 30.54 g; Węglowodany ogółem: 393.21 g; W tym cukry: 71.73 g; Błonnik pok.: 37.56 g; Sól: 9.23 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,