

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 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.łtuszczów	KRK- SKAW WE Wegetariańska	KRK- SKAW- 6/3 Z ogr.łatw.przys.węglow.niskołtuszczowa	KRK- SKAW- Zupa	KRK- SKAW- VIP I	
2025-01-01 środa	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Kielbasa Szyngowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 25g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Ser żółty 25g ( <u>MLE</u> ) Ser mozzarella 50g ( <u>MLE</u> ) Miód (25g) 1 szt Pomidor 20g Ogórek kiszony 20g Salata zielona 10g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynka z indykami prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 25g ( <u>SOJ.</u> ) Kabanos drobiowo-wieprzowy średnio rozdrobniony wędzony, parzony, suszony. 40g Ser topiony 25g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pomidor 20g Ogórek kiszony 20g Oliwki zielone /czarne drylowane 10g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Chleb Graham 60g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Kielbasa Szyngowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 50g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Ser mozzarella 50g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 20g Ogórek kiszony 20g Oliwki zielone /czarne drylowane 10g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Kielbasa Szyngowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 50g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Twaróg półtłusty 50g ( <u>MLE</u> ) Miód (25g) 1 szt Pomidor 40g Salata zielona 10g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Kielbasa Szyngowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 50g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Twaróg półtłusty 50g ( <u>MLE</u> ) Miód (25g) 1 szt	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Kielbasa Szyngowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 50g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Twaróg półtłusty 50g ( <u>MLE</u> ) Miód (25g) 1 szt	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> )	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Kielbasa Szyngowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 50g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Twaróg półtłusty 50g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 40g Salata zielona 10g
		Rosół z makaronem ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200g Udko pieczone 1 szt. 210g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200g Udko gotowane 1szt. 210g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200g Udko gotowane 1szt. 210g Dymna duszona z olejem* 200g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200g Udko gotowane 1szt. 210g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa ( ) 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200g Kotlety sojowe 100g ( <u>SOJ.</u> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200g Udko gotowane 1szt. 210g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )	Rosół z makaronem ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200g Udko pieczone 1 szt. 210g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100g Dymna duszona z olejem* 100g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sok jabłkowy 100% 0,2l w kartoniku 1 szt Winogrona 200g
	PD	Biszkopty b/m 50g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u> ) Cissto drożdżowe 50g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ.</u> )	Biszkopty b/c 50g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )	Jogurt truskawkowy 100g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Cissto drożdżowe 50g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ.</u> )	Biszkopty b/c 50g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )			
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Paszlet z blachy: drobiowo wieprzowy 50g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u> ) Salatka jarzynowa z olejem ( ) 100g ( <u>SEL.</u> ) Pomidor 20g Ogórek kiszony 20g Oliwki zielone /czarne drylowane 10g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynka konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50g ( <u>SOJ.</u> ) Serek śniadaniowy ziolowy 80g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pomidor 20g Ogórek kiszony 20g Salata zielona 10g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Chleb Graham 60g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynka konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50g ( <u>SOJ.</u> ) Serek śniadaniowy ziolowy 80g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pomidor 20g Ogórek kiszony 20g Salata zielona 10g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynka konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50g ( <u>SOJ.</u> ) Serek śniadaniowy ziolowy 80g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pomidor 20g Ogórek kiszony 20g Salata zielona 10g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Hummus 60g ( <u>SEJ.</u> ) Salatka jarzynowa z olejem ( ) 100g ( <u>SEL.</u> ) Pomidor 20g Ogórek kiszony 20g Salata zielona 10g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynka konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50g ( <u>SOJ.</u> ) Serek śniadaniowy ziolowy 80g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pomidor 40g Salata zielona 10g	Grysikowa ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Serek woliowy ziemniasty 200g 0,5 szt ( <u>MLE</u> ) Boczek rolkowy wieprzowy wędzony parzony 20g ( <u>SOJ, MLE, GLU, JECZ.</u> ) Ser żółty 20g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Papryka świeża 50g Salata zielona 10g
	PN	Banan 1szt. 1szt	Przecier owocowy jablko-brzoskwinia-twaróg 120g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Banan 1szt. 1szt	Przecier owocowy jablko-brzoskwinia-twaróg 120g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Przecier owocowy jablko-brzoskwinia-twaróg 120g 1 szt ( <u>MLE</u> )		Banan 1szt. 1szt	
		Wartość energetyczna: 3000.53 kcal; Białko ogółem: 132.30g; Tłuszcz: 113.96g; Kw. tł. nasy.: 33.76g; Węglowodany ogółem: 375.16g; W tym cukry: 76.75g; Błonnik pok.: 25.84g; Sól: 11.61g;	Wartość energetyczna: 2922.81 kcal; Białko ogółem: 130.40g; Tłuszcz: 120.59g; Kw. tł. nasy.: 47.25g; Węglowodany ogółem: 337.44g; W tym cukry: 73.23g; Błonnik pok.: 23.28g; Sól: 12.81g;	Wartość energetyczna: 2479.70 kcal; Białko ogółem: 135.09g; Tłuszcz: 94.38g; Kw. tł. nasy.: 35.57g; Węglowodany ogółem: 282.34g; W tym cukry: 89.43g; Błonnik pok.: 26.52g; Sól: 11.62g;	Wartość energetyczna: 2694.61 kcal; Białko ogółem: 131.21g; Tłuszcz: 84.43g; Kw. tł. nasy.: 37.12g; Węglowodany ogółem: 359.50g; W tym cukry: 77.88g; Błonnik pok.: 22.75g; Sól: 7.36g;	Wartość energetyczna: 2387.19 kcal; Białko ogółem: 75.61g; Tłuszcz: 64.09g; Kw. tł. nasy.: 18.07g; Węglowodany ogółem: 383.12g; W tym cukry: 77.88g; Błonnik pok.: 33.24g; Sól: 9.05g;	Wartość energetyczna: 2482.71 kcal; Białko ogółem: 131.00g; Tłuszcz: 87.21g; Kw. tł. nasy.: 37.26g; Węglowodany ogółem: 382.73g; W tym cukry: 33.91g; Błonnik pok.: 17.31g; Sól: 10.03g;	Wartość energetyczna: 519.72 kcal; Białko ogółem: 147.96g; Tłuszcz: 120.37g; Kw. tł. nasy.: 4.31g; Węglowodany ogółem: 86.35g; W tym cukry: 16.41g; Błonnik pok.: 5.89g; Sól: 1.46g;	Wartość energetyczna: 3274.01 kcal; Białko ogółem: 147.96g; Tłuszcz: 120.37g; Kw. tł. nasy.: 49.86g; Węglowodany ogółem: 412.97g; W tym cukry: 138.28g; Błonnik pok.: 28.50g; Sól: 9.77g;

### **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,