

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.łuszczów	KRK- SKAW WE Wegetariańska	KRK- SKAW- 6/3 Z ogr.łatw.przys.węglow.niskołuszczowa	KRK- SKAW- Zupa	KRK- SKAW- VIP I
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> ) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25g ( <u>SOJ</u> ) Ser żółty 25g ( <u>MLE</u> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50g ( <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> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 25g ( <u>SOJ</u> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60g ( <u>MLE</u> ) Dżem 25g 1 szt 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> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50g ( <u>SOJ</u> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 20g Ogórek kiszony 20g Salata zielona 10g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 60g ( <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> ) Ciasto drożdżowe 50g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u> ) Serek homo. naturalny 50g ( <u>MLE</u> ) Dżem 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> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60g ( <u>MLE</u> ) Hummus 60g ( <u>SEZ</u> ) Ogórek kiszony 20g Pomidor 40g Salata zielona 10g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Bułka pszenna długa krojona 60g ( <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 homo. naturalny 50g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 40g Salata zielona 10g	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, 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> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50g ( <u>SOJ</u> ) Serek homo. naturalny 50g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 40g Salata zielona 10g
	Wartość energetyczna: 2572.12 kcal; Białko ogółem: 122.73 g; Tłuszcz: 96.21 g; Kw. tł. nasy.: 28.72 g; Węglowodany ogółem: 314.60 g; W tym cukry: 45.47 g; Błonnik pok.: 24.93 g; Sól: 11.26 g;	Wartość energetyczna: 2155.68 kcal; Białko ogółem: 100.01 g; Tłuszcz: 79.83 g; Kw. tł. nasy.: 33.13 g; Węglowodany ogółem: 272.71 g; W tym cukry: 75.05 g; Błonnik pok.: 25.73 g; Sól: 9.31 g;	Wartość energetyczna: 2032.34 kcal; Białko ogółem: 124.51 g; Tłuszcz: 66.15 g; Kw. tł. nasy.: 33.83 g; Węglowodany ogółem: 247.04 g; W tym cukry: 33.87 g; Błonnik pok.: 26.70 g; Sól: 10.55 g;	Wartość energetyczna: 2384.45 kcal; Białko ogółem: 119.33 g; Tłuszcz: 65.86 g; Kw. tł. nasy.: 32.14 g; Węglowodany ogółem: 339.30 g; W tym cukry: 71.40 g; Błonnik pok.: 23.85 g; Sól: 7.87 g;	Wartość energetyczna: 2301.78 kcal; Białko ogółem: 89.90 g; Tłuszcz: 74.03 g; Kw. tł. nasy.: 19.80 g; Węglowodany ogółem: 318.55 g; W tym cukry: 55.69 g; Błonnik pok.: 22.93 g; Sól: 8.29 g;	Wartość energetyczna: 2113.50 kcal; Białko ogółem: 123.27 g; Tłuszcz: 62.58 g; Kw. tł. nasy.: 32.53 g; Węglowodany ogółem: 273.86 g; W tym cukry: 38.03 g; Błonnik pok.: 20.34 g; Sól: 8.89 g;	Wartość energetyczna: 469.25 kcal; Białko ogółem: 20.13 g; Tłuszcz: 9.04 g; Kw. tł. nasy.: 3.54 g; Węglowodany ogółem: 79.99 g; W tym cukry: 18.41 g; Błonnik pok.: 6.45 g; Sól: 1.48 g;	Wartość energetyczna: 3019.44 kcal; Białko ogółem: 137.31 g; Tłuszcz: 117.36 g; Kw. tł. nasy.: 35.59 g; Węglowodany ogółem: 368.24 g; W tym cukry: 82.96 g; Błonnik pok.: 30.13 g; Sól: 12.41 g;
Obiad	Kalaforowa z ryżem ( ) 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem ( ) 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kalaforowa z ryżem ( ) 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Zapiekanka Edisona, z ziem i mięsa wieprzowego* 350 g ( <u>MLE</u> ) Surówka z marchwi z olejem ( ) 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kalaforowa z ryżem ( ) 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g ( <u>RYB.</u> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem ( ) 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa ( ) 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g ( <u>RYB.</u> ) Warzywa po grecku ( ) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kalaforowa z ryżem ( ) 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Pierogi z szpinakiem* 300g 1 Por ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Sos jogurtowo-czosnkowy 100 g ( <u>MLE</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kalaforowa z ryżem ( ) 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g ( <u>RYB.</u> ) Warzywa po grecku ( ) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kalaforowa z ryżem ( ) 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )	Kalaforowa z ryżem ( ) 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem ( ) 150 g Warzywa po grecku ( ) 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Sok jabłkowy 100% 0,2l w kartoniku 1 szt Mandarynka 1 szt
	Wartość energetyczna: 2572.12 kcal; Białko ogółem: 122.73 g; Tłuszcz: 96.21 g; Kw. tł. nasy.: 28.72 g; Węglowodany ogółem: 314.60 g; W tym cukry: 45.47 g; Błonnik pok.: 24.93 g; Sól: 11.26 g;	Wartość energetyczna: 2155.68 kcal; Białko ogółem: 100.01 g; Tłuszcz: 79.83 g; Kw. tł. nasy.: 33.13 g; Węglowodany ogółem: 272.71 g; W tym cukry: 75.05 g; Błonnik pok.: 25.73 g; Sól: 9.31 g;	Wartość energetyczna: 2032.34 kcal; Białko ogółem: 124.51 g; Tłuszcz: 66.15 g; Kw. tł. nasy.: 33.83 g; Węglowodany ogółem: 247.04 g; W tym cukry: 33.87 g; Błonnik pok.: 26.70 g; Sól: 10.55 g;	Wartość energetyczna: 2384.45 kcal; Białko ogółem: 119.33 g; Tłuszcz: 65.86 g; Kw. tł. nasy.: 32.14 g; Węglowodany ogółem: 339.30 g; W tym cukry: 71.40 g; Błonnik pok.: 23.85 g; Sól: 7.87 g;	Wartość energetyczna: 2301.78 kcal; Białko ogółem: 89.90 g; Tłuszcz: 74.03 g; Kw. tł. nasy.: 19.80 g; Węglowodany ogółem: 318.55 g; W tym cukry: 55.69 g; Błonnik pok.: 22.93 g; Sól: 8.29 g;	Wartość energetyczna: 2113.50 kcal; Białko ogółem: 123.27 g; Tłuszcz: 62.58 g; Kw. tł. nasy.: 32.53 g; Węglowodany ogółem: 273.86 g; W tym cukry: 38.03 g; Błonnik pok.: 20.34 g; Sól: 8.89 g;	Wartość energetyczna: 469.25 kcal; Białko ogółem: 20.13 g; Tłuszcz: 9.04 g; Kw. tł. nasy.: 3.54 g; Węglowodany ogółem: 79.99 g; W tym cukry: 18.41 g; Błonnik pok.: 6.45 g; Sól: 1.48 g;	Wartość energetyczna: 3019.44 kcal; Białko ogółem: 137.31 g; Tłuszcz: 117.36 g; Kw. tł. nasy.: 35.59 g; Węglowodany ogółem: 368.24 g; W tym cukry: 82.96 g; Błonnik pok.: 30.13 g; Sól: 12.41 g;
PD	Ciasto drożdżowe 50g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u> )	Mandarynka 150g	Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml ( <u>MLE</u> )	Mandarynka 150g	Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml ( <u>MLE</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> ) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40g ( <u>SOJ</u> ) Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt ( <u>MLE</u> ) Salatka brokułowa B 100g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 20g Ogórek kiszony 20g Papryka świeża 20g	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 krakowska wieprzowa parzona gruborozdrobniona, wędzona, w osłonce niejadalnej, 50g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u> ) Serek śniadaniowy ziołowy 80g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Ser żółty 25g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</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> ) Kielbasa krakowska wieprzowa parzona gruborozdrobniona, wędzona, w osłonce niejadalnej, 50g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u> ) Serek śniadaniowy ziołowy 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 pszenna długa krojona 60g ( <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 krakowska wieprzowa parzona gruborozdrobniona, wędzona w osłonce niejadalnej, 50g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u> ) Serek śniadaniowy ziołowy 80g 1 szt ( <u>MLE</u> ) 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> ) Ser topiony 25g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Pomidor 20g Ogórek kiszony 20g Salata zielona 10g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Bułka pszenna długa krojona 60g ( <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 krakowska wieprzowa parzona gruborozdrobniona, wędzona w osłonce niejadalnej, 50g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u> ) Serek śniadaniowy ziołowy 80g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pomidor 40g Salata zielona 10g	Jarzynowa z makaronem dieta ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, 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> ) Kielbasa krakowska wieprzowa parzona gruborozdrobniona, wędzona w osłonce niejadalnej, 20g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u> ) Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt ( <u>MLE</u> ) Salatka brokułowa B 100g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 50g Salata zielona 10g
	Wartość energetyczna: 2572.12 kcal; Białko ogółem: 122.73 g; Tłuszcz: 96.21 g; Kw. tł. nasy.: 28.72 g; Węglowodany ogółem: 314.60 g; W tym cukry: 45.47 g; Błonnik pok.: 24.93 g; Sól: 11.26 g;	Wartość energetyczna: 2155.68 kcal; Białko ogółem: 100.01 g; Tłuszcz: 79.83 g; Kw. tł. nasy.: 33.13 g; Węglowodany ogółem: 272.71 g; W tym cukry: 75.05 g; Błonnik pok.: 25.73 g; Sól: 9.31 g;	Wartość energetyczna: 2032.34 kcal; Białko ogółem: 124.51 g; Tłuszcz: 66.15 g; Kw. tł. nasy.: 33.83 g; Węglowodany ogółem: 247.04 g; W tym cukry: 33.87 g; Błonnik pok.: 26.70 g; Sól: 10.55 g;	Wartość energetyczna: 2384.45 kcal; Białko ogółem: 119.33 g; Tłuszcz: 65.86 g; Kw. tł. nasy.: 32.14 g; Węglowodany ogółem: 339.30 g; W tym cukry: 71.40 g; Błonnik pok.: 23.85 g; Sól: 7.87 g;	Wartość energetyczna: 2301.78 kcal; Białko ogółem: 89.90 g; Tłuszcz: 74.03 g; Kw. tł. nasy.: 19.80 g; Węglowodany ogółem: 318.55 g; W tym cukry: 55.69 g; Błonnik pok.: 22.93 g; Sól: 8.29 g;	Wartość energetyczna: 2113.50 kcal; Białko ogółem: 123.27 g; Tłuszcz: 62.58 g; Kw. tł. nasy.: 32.53 g; Węglowodany ogółem: 273.86 g; W tym cukry: 38.03 g; Błonnik pok.: 20.34 g; Sól: 8.89 g;	Wartość energetyczna: 469.25 kcal; Białko ogółem: 20.13 g; Tłuszcz: 9.04 g; Kw. tł. nasy.: 3.54 g; Węglowodany ogółem: 79.99 g; W tym cukry: 18.41 g; Błonnik pok.: 6.45 g; Sól: 1.48 g;	Wartość energetyczna: 3019.44 kcal; Białko ogółem: 137.31 g; Tłuszcz: 117.36 g; Kw. tł. nasy.: 35.59 g; Węglowodany ogółem: 368.24 g; W tym cukry: 82.96 g; Błonnik pok.: 30.13 g; Sól: 12.41 g;
PK	Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )							Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )

### **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,