

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.tłuszczów	KRK- SKAW WE Wegetariańska	KRK- SKAW- 6/3 Z ogr.łatw.przys.węglow.nisko tłuszczowa	KRK- SKAW- Zupa	KRK- SKAW- VIP I	
2025-01-04 sobota	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, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Farmerska wieprzowa z dodatkiem wody, wędzona, parzona 25g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Dip majonezowo-chrzanowy 15g (<u>JAJ, MLE, GOR, SO2.</u>) Ser żółty 25g (<u>MLE</u>) Pomidor 20g Ogórek kiszony 20g Kielki rzodkiewki 5g	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, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Ser żółty 25g (<u>MLE</u>) Pasztet z białych- drobiowo wieprzowy 50g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 20g Ogórek kiszony 20g Serek śniadaniowy ze szczypiorkiem 80g 0,5 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>) Pasztet z białych- drobiowo wieprzowy 50g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Serek homo. naturalny 50g (<u>MLE.</u>) Pomidor 20g Ogórek kiszony 20g Kielki rzodkiewki 5g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Farmerska wieprzowa z dodatkiem wody, wędzona, parzona 50g (<u>SOJ.</u>) Serek homo. naturalny 50g (<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>) Szynka Farmerska wieprzowa z dodatkiem wody, wędzona, parzona 50g (<u>SOJ.</u>) Serek śniadaniowy ze szczypiorkiem 80g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 20g Ogórek kiszony 20g Kielki rzodkiewki 5g	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 Farmerska wieprzowa z dodatkiem wody, wędzona, parzona 50g (<u>SOJ.</u>) Serek homo. naturalny 50g (<u>MLE.</u>) Pomidor 40g Salata zielona 10g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, 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>) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonie niejadalnej 20g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek śniadaniowy ze szczypiorkiem 80g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Chrzan ze śmietaną 15g (<u>MLE, SO2.</u>) Pomidor 50g Salata zielona 10g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Babka piaskowa 50g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u>) Jogurt owoc leśne 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)
		Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pyzy z mięsem* 300g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 150g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200g (<u>GLU JECZ.</u>) Potrawka drobiowa () 150g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 150g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200g (<u>GLU JECZ.</u>) Potrawka drobiowa () 150g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 150g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200g (<u>GLU JECZ.</u>) Potrawka drobiowa () 150g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 150g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz sojowy z warzywami * 150g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 150g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200g (<u>GLU JECZ.</u>) Potrawka drobiowa () 150g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 150g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)	Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pyzy z mięsem* 300g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Suruwka wykwintra z olejem b/c 100g Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kiwi 1 szt 1 szt
		Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Ciastka różne 40g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Wafelki 30g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Ciastka różne 40g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<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 z indykami prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50g (<u>SOJ.</u>) Serek homo. naturalny 50g (<u>MLE.</u>) Szprot oleju 85g (<u>RYB.</u>) Pomidor 20g Ogórek kiszony 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>) Salami kielbasa wieprzowo-wolowa drobno rozdrobniona surowo wędzona dojrzewająca, wędzona. 25g (<u>SOJ, SEL, GOR.</u>) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25g (<u>SOJ.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem** 60g (<u>RYB, MLE.</u>) Pomidor 20g Ogórek kiszony 20g Papryka świeża 20g	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 z indykami prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50g (<u>SOJ.</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>) 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 50g (<u>SOJ.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60g (<u>MLE.</u>) MLE, GOR, SO2. Dip majonezowo-chrzanowy 15g (<u>JAJ, MLE, GOR, SO2.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60g (<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 z indykami prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50g (<u>SOJ.</u>) Dip majonezowo-chrzanowy 15g (<u>JAJ, MLE, GOR, SO2.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60g (<u>MLE.</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>) Szynka z indykami prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50g (<u>SOJ.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60g (<u>MLE.</u>) Pomidor 40g Salata zielona 10g	Selerowa z makaronem () 400g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)
Mleko UHT 200ml, 3,5% 1 szt (<u>MLE.</u>)									
PK	Wartość energetyczna: 2647.95 kcal; Białko ogółem: 92.27g; Tłuszcz: 113.73g; Kw. tł. nasy.: 35.04g; Węglowodany ogółem: 320.18g; W tym cukry: 70.25g; Błonnik pok.: 20.56g; Sól: 8.43g;	Wartość energetyczna: 2566.34 kcal; Białko ogółem: 88.22g; Tłuszcz: 106.15g; Kw. tł. nasy.: 50.03g; Węglowodany ogółem: 319.00g; W tym cukry: 54.24g; Błonnik pok.: 18.11g; Sól: 9.54g;	Wartość energetyczna: 2000.74 kcal; Białko ogółem: 95.72g; Tłuszcz: 68.04g; Kw. tł. nasy.: 26.45g; Węglowodany ogółem: 267.28g; W tym cukry: 37.42g; Błonnik pok.: 30.94g; Sól: 8.62g;	Wartość energetyczna: 2314.00 kcal; Białko ogółem: 94.31g; Tłuszcz: 65.23g; Kw. tł. nasy.: 27.24g; Węglowodany ogółem: 350.66g; W tym cukry: 73.31g; Błonnik pok.: 25.79g; Sól: 7.05g;	Wartość energetyczna: 2451.81 kcal; Białko ogółem: 97.53g; Tłuszcz: 88.56g; Kw. tł. nasy.: 44.60g; Węglowodany ogółem: 325.29g; W tym cukry: 58.96g; Błonnik pok.: 34.36g; Sól: 7.23g;	Wartość energetyczna: 2043.24 kcal; Białko ogółem: 96.05g; Tłuszcz: 58.33g; Kw. tł. nasy.: 22.67g; Węglowodany ogółem: 359.37g; W tym cukry: 38.52g; Błonnik pok.: 22.79g; Sól: 7.00g;	Wartość energetyczna: 586.98 kcal; Białko ogółem: 21.61g; Tłuszcz: 9.20g; Kw. tł. nasy.: 3.58g; Węglowodany ogółem: 111.26g; W tym cukry: 20.87g; Błonnik pok.: 13.42g; Sól: 2.01g;	Wartość energetyczna: 2634.32 kcal; Białko ogółem: 97.48g; Tłuszcz: 100.84g; Kw. tł. nasy.: 44.68g; Węglowodany ogółem: 339.79g; W tym cukry: 78.70g; Błonnik pok.: 22.09g; Sól: 8.84g;	

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,