

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
Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30g (GLU PSZ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Kiełbasa krakowska wieprzowa parzona, grubo rozdrobniona, wędzona w osłonce niejadanej: 25g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.) Ser topiony 25g 1 szt (MLE) Serek śniadaniowy ziołowy 80g 1 szt (MLE) Pomidor 20g Papryka świeża 20g Oliwki zielone /czarne drylowane 10g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30g (GLU PSZ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 25g (SOJ) Serek śniadaniowy ziołowy 80g 1 szt (MLE) Pomidor 20g Ser żółty 25g (MLE) Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt (MLE) Pomidor 20g Papryka świeża 20g Salata zielona 10g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Chleb Graham 60g (GLU PSZ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50g (SOJ) Serek śniadaniowy ziołowy 80g 1 szt (MLE) Pomidor 20g Papryka świeża 20g Salata zielona 10g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb pszenna długa krojona 60g (GLU PSZ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50g (SOJ) Serek śniadaniowy ziołowy 80g 1 szt (MLE) Dżem 30g Pomidor 20g Papryka świeża 20g Salata zielona 10g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30g (GLU PSZ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek śniadaniowy ziołowy 80g 1 szt (MLE) Dżem 30g Pomidor 20g Papryka świeża 20g Salata zielona 10g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50g (SOJ) Serek śniadaniowy ziołowy 80g 1 szt (MLE) Dżem 30g Pomidor 20g Papryka świeża 20g Salata zielona 10g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE)	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30g (GLU PSZ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Kiełbasa krakowska wieprzowa parzona, grubo rozdrobniona, wędzona w osłonce niejadanej: 40g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.) Ser topiony 25g 1 szt (MLE) Serek homo z dżemem truskawkowym 60g (MLE) Pomidor 50g Salata zielona 10g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Ciasto drożdżowe 50g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2) Jogurt truskawkowy 100g 1 szt (MLE)
	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200g Szynka wieprzowa pieczona 120g Surówka z kapusty białej z olejem () 150g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250ml	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200g Szynka wieprzowa gotowana 120g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty białej z olejem () 150g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250ml	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200g Szynka wieprzowa gotowana 120g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250ml	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200g Szynka wieprzowa gotowana 120g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Dżem 30g Pomidor 20g Papryka świeża 20g Salata zielona 10g	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200g Falafele klopsiki z ciecierzycy 100g (GLU PSZ, SEL.) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty białej z olejem () 100g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250ml	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200g Szynka wieprzowa gotowana 120g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250ml	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)
PD	Jabłko 1 szt 1 szt	Sok jabłkowy 100% 0,2l w kartoniku 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Sok jabłkowy 100% 0,2l w kartoniku 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30g (GLU PSZ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Półędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25g (SOJ) Ser żółty 25g (MLE) Szynka konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 20g (SOJ) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30g (GLU PSZ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Boczek rolowany wieprzowy wędzony parzony 20g (SOJ, MLE, GLU JECZ.) Szynka z indyki prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 20g (SOJ) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 60g (MLE) Pomidor 20g Ogórek kiszony 20g Kiełki rzodkiewki 5g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Chleb Graham 60g (GLU PSZ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Półędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50g (SOJ) Ogórek kiszony 20g Pomidor 20g Salata zielona 10g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb pszenna długa krojona 60g (GLU PSZ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Półędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50g (SOJ) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 60g (MLE) Jabłko pieczone 150g Pomidor 40g Salata zielona 10g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30g (GLU PSZ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Ser żółty 50g (MLE) Hummus zielony z ciecierzycy 60g (MLE) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30g (GLU PSZ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Półędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40g (SOJ) Serek homo. naturalny 50g (MLE) Pomidor 40g Salata zielona 10g	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL.)	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30g (GLU PSZ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Paszetki z blachy- drobiowo wieprzowy 50g (GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.) Ser pleśniowy 50g (MLE) Salami kiełbasa wieprzowo-wolowa drobno rozdrobniona surowo wędzona, dojrzewająca, wędzona. 15g (SOJ, SEL, GOR.) Papryka świeża 50g Pomidor 50g Salata zielona 10g
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (MLE, GLU OW.)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (MLE, GLU OW.)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
	Wartość energetyczna: 2149.03 kcal; Białko ogółem: 100.06 g; Tłuszcz: 65.77 g; Kw. tł. nasy.: 35.68 g; Węglowodany ogółem: 301.05 g; W tym cukry: 61.84 g; Błonnik pok.: 26.99 g; Sól: 8.32 g;	Wartość energetyczna: 2195.18 kcal; Białko ogółem: 97.46 g; Tłuszcz: 68.27 g; Kw. tł. nasy.: 30.24 g; Węglowodany ogółem: 309.38 g; W tym cukry: 73.99 g; Błonnik pok.: 23.90 g; Sól: 7.42 g;	Wartość energetyczna: 1956.91 kcal; Białko ogółem: 104.87 g; Tłuszcz: 53.02 g; Kw. tł. nasy.: 28.11 g; Węglowodany ogółem: 280.25 g; W tym cukry: 51.17 g; Błonnik pok.: 33.08 g; Sól: 7.73 g;	Wartość energetyczna: 2228.25 kcal; Białko ogółem: 103.28 g; Tłuszcz: 53.37 g; Kw. tł. nasy.: 30.57 g; Węglowodany ogółem: 340.61 g; W tym cukry: 86.70 g; Błonnik pok.: 22.39 g; Sól: 7.03 g;	Wartość energetyczna: 2282.86 kcal; Białko ogółem: 76.16 g; Tłuszcz: 73.15 g; Kw. tł. nasy.: 36.66 g; Węglowodany ogółem: 342.92 g; W tym cukry: 73.70 g; Błonnik pok.: 23.47 g; Sól: 6.30 g;	Wartość energetyczna: 1989.32 kcal; Białko ogółem: 104.82 g; Tłuszcz: 50.94 g; Kw. tł. nasy.: 28.43 g; Węglowodany ogółem: 283.66 g; W tym cukry: 40.21 g; Błonnik pok.: 18.85 g; Sól: 6.77 g;	Wartość energetyczna: 524.19 kcal; Białko ogółem: 20.57 g; Tłuszcz: 9.06 g; Kw. tł. nasy.: 3.52 g; Węglowodany ogółem: 93.05 g; W tym cukry: 20.55 g; Błonnik pok.: 6.13 g; Sól: 1.46 g;	Wartość energetyczna: 2887.05 kcal; Białko ogółem: 130.98 g; Tłuszcz: 91.03 g; Kw. tł. nasy.: 30.01 g; Węglowodany ogółem: 394.04 g; W tym cukry: 78.80 g; Błonnik pok.: 30.20 g; Sól: 8.33 g;

2025-01-05 niedziela

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,