

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 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 Vegetariańska   | KRK- SKAW- 6/3 Z ogr.łatw.przys.węglow.niskotłuszcz zowa   | KRK- SKAW- Zupa  | KRK- SKAW- VIP I   |  |  |
|-------------------------|--|---|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 2025-01-06 poniedziałek | Śniadanie  | Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt<br>Cukier 4g (saszetka) 2 szt<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.)<br>Chleb Graham 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.)<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ZYT.)<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.)<br>Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędzonych kawałków mięsa, parzona 25 g (SOJ.)<br>Ser żółty 25 g (MLE.)<br>Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)<br>Dip czosnkowy 15 g (MLE.)<br>Pomidor 40 g<br>Ogórek kiszony 40 g<br>Sałata zielona 20 g | Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt<br>Cukier 4g (saszetka) 2 szt<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.)<br>Chleb Graham 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.)<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ZYT.)<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.)<br>Połędwica Sopotka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 25 g (SOJ, MLE.)<br>Ser żółty 25 g (MLE.)<br>Twarożek 50 g (MLE.)<br>Pomidor 40 g<br>Ogórek kiszony 40 g<br>Oliwki zielone /czarne drylowane 20 g | Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt<br>Chleb Graham 60 g (GLU PSZ, MLE.)<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.)<br>Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędzonych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ.)<br>Twarożek 50 g (MLE.)<br>Ogórek kiszony 40 g<br>Sałata zielona 20 g | Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt<br>Cukier 4g (saszetka) 2 szt<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.)<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ZYT.)<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.)<br>Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędzonych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 25 g (SOJ.)<br>Twarożek 50 g (MLE.)<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g  | Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt<br>Cukier 4g (saszetka) 2 szt<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.)<br>Chleb Graham 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.)<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ZYT.)<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.)<br>Twarożek 50 g (MLE.)<br>Ser żółty 25 g (MLE.)<br>Miód (25g) 1 szt<br>Ogórek kiszony 40 g<br>Papryka świeża 20 g   | Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.)<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ZYT.)<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.)<br>Twarożek 50 g (MLE.)<br>Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędzonych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ.)<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g | Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU JEJCZ.)  | Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt<br>Cukier 4g (saszetka) 2 szt<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.)<br>Chleb Graham 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.)<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ZYT.)<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.)<br>Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)<br>Dip czosnkowy 15 g (MLE.)<br>Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 20 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.)<br>Serek homogenizowany o smaku waniliowym 60 g (MLE.)<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Babka piaskowa 50 g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.)<br>Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) |  |
|                         |  | Obiad   | Wielowarzynna z ziemniakami ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)<br>Ziemniaki gotowane ( ) 200 g<br>Kotlet drobiowy panierowany w sezamie 120 g (GLU PSZ, JAJ, SEZ.)<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem ( ) 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml  | Wielowarzynna z ziemniakami ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)<br>Naleśniki bolognese ( ) 300g 1 Por (GLU PSZ, MLE.)<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml  | Wielowarzynna z ziemniakami ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)<br>Makaron 200 g (GLU PSZ.)<br>Filet z kurczaka gotowany 120 g<br>Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ.)<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem ( ) 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml  | Wielowarzynna z ziemniakami ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)<br>Naleśniki z szpinak, i feta 300g<br>1 Por (GLU PSZ, JAJ, MLE.)<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g  | Wielowarzynna z ziemniakami ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)<br>Naleśniki z szpinak, i feta 300g<br>1 Por (GLU PSZ, JAJ, MLE.)<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g  | Wielowarzynna z ziemniakami ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)<br>Makaron 200 g (GLU PSZ.)<br>Filet z kurczaka gotowany 120 g<br>Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ.)<br>Dyńia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ.)<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml   | Wielowarzynna z ziemniakami ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)<br>Kotlet drobiowy panierowany w sezamie 120 g (GLU PSZ, JAJ, SEZ.)<br>Ziemniaki gotowane ( ) 200 g<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem ( ) 100 g<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g<br>Sok owocowy pasteryzowany 0,3l 1 szt<br>Pomarańcza 1 szt. 1 szt   |  |
|                         |  |   | PD   | Babka piaskowa 50 g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.)  | Herbatniki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)   | Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)   | Herbatniki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)   | Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt  | Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)   |  |
|                         |  |   |  | Kolacja  | Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt<br>Cukier 4g (saszetka) 2 szt<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.)<br>Chleb Graham 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.)<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.)<br>Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (SOJ.)<br>Ser żółty 25 g (MLE.)<br>Sałatka Gyros B 100 g (JAJ, GOR.)<br>Pomidor 40 g<br>Ogórek kiszony 40 g<br>Kiełki rzodkiewki 5 g | Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt<br>Cukier 4g (saszetka) 2 szt<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.)<br>Chleb Graham 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.)<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.)<br>Szynka Farmerska wieprzowa z dodatkiem wody, wędzona, parzona 25 g (SOJ.)<br>Ser żółty 25 g (MLE.)<br>Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (MLE.)<br>Pomidor 40 g<br>Ogórek kiszony 40 g<br>Sałata zielona 20 g | Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt<br>Chleb Graham 60 g (GLU PSZ, MLE.)<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.)<br>Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (MLE.)<br>Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.)<br>Pomidor 40 g<br>Ogórek kiszony 40 g<br>Kiełki rzodkiewki 5 g              | Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt<br>Cukier 4g (saszetka) 2 szt<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.)<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.)<br>Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.)<br>Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (MLE.)<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g | Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt<br>Cukier 4g (saszetka) 2 szt<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.)<br>Chleb Graham 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.)<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.)<br>Ser żółty 50 g (MLE.)<br>Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (MLE.)<br>Pomidor 40 g<br>Ogórek kiszony 40 g<br>Sałata zielona 20 g  | Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.)<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.)<br>Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.)<br>Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (MLE.)<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g |
| PN                      | Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt  |   |  |  |  |  |  | Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt  |  |  |
|                         | Wartość energetyczna: 2557.49 kcal; Białko ogółem: 105.49 g; Tłuszcz: 96.36 g; Kw. tł. nasy.: 31.20 g; Węglowodany ogółem: 328.97 g; W tym cukry: 59.77 g; Błonnik pok.: 32.66 g; Sól: 9.32 g; | Wartość energetyczna: 2332.11 kcal; Białko ogółem: 106.46 g; Tłuszcz: 74.93 g; Kw. tł. nasy.: 36.32 g; Węglowodany ogółem: 313.84 g; W tym cukry: 53.03 g; Błonnik pok.: 22.92 g; Sól: 9.56 g;  |  |  | Wartość energetyczna: 1895.73 kcal; Białko ogółem: 114.67 g; Tłuszcz: 45.56 g; Kw. tł. nasy.: 18.48 g; Węglowodany ogółem: 269.80 g; W tym cukry: 23.66 g; Błonnik pok.: 32.16 g; Sól: 8.32 g;   | Wartość energetyczna: 2202.11 kcal; Białko ogółem: 110.41 g; Tłuszcz: 44.40 g; Kw. tł. nasy.: 17.68 g; Węglowodany ogółem: 345.83 g; W tym cukry: 69.73 g; Błonnik pok.: 24.25 g; Sól: 6.28 g;   | Wartość energetyczna: 2199.25 kcal; Białko ogółem: 88.93 g; Tłuszcz: 74.81 g; Kw. tł. nasy.: 35.46 g; Węglowodany ogółem: 300.83 g; W tym cukry: 42.16 g; Błonnik pok.: 22.91 g; Sól: 8.20 g;  | Wartość energetyczna: 2018.98 kcal; Białko ogółem: 114.35 g; Tłuszcz: 44.76 g; Kw. tł. nasy.: 18.66 g; Węglowodany ogółem: 294.63 g; W tym cukry: 29.94 g; Błonnik pok.: 23.86 g; Sól: 6.76 g;   | Wartość energetyczna: 590.67 kcal; Białko ogółem: 24.17 g; Tłuszcz: 11.12 g; Kw. tł. nasy.: 4.60 g; Węglowodany ogółem: 103.82 g; W tym cukry: 23.17 g; Błonnik pok.: 10.76 g; Sól: 2.08 g;  | Wartość energetyczna: 2950.90 kcal; Białko ogółem: 130.99 g; Tłuszcz: 98.73 g; Kw. tł. nasy.: 26.33 g; Węglowodany ogółem: 393.01 g; W tym cukry: 86.23 g; Błonnik pok.: 36.86 g; Sól: 7.46 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,