

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
Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU,PSZ, GLU ZYT.) Chleb Graham 30 g (GLU,PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU,PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wiewrzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 25 g (SOJ.) Pasztet z blachy- drobiowo wiewrzowy 70 g (GLU,PSZ, SOJ,SEL, GOR.) Ser żółty 25 g (MLE.) Pomidor 40 g Papryka świeża 40 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU,PSZ, GLU ZYT.) Chleb Graham 30 g (GLU,PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU,PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wiewrzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 25 g (SOJ.) Ser żółty 25 g (MLE.) Ser mozzarella 50 g (MLE.) Pomidor 40 g Papryka świeża 40 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Chleb Graham 60 g (GLU,PSZ, GLU ZYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU,PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wiewrzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 40 g Papryka świeża 40 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU,PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU,PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wiewrzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 40 g Papryka świeża 40 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU,PSZ, GLU ZYT.) Chleb Graham 30 g (GLU,PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU,PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser żółty 25 g (MLE.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Przysmak śliwkowy do smarowania 25g 1 szt Pomidor 40 g Papryka świeża 40 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU,PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU,PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wiewrzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU,PSZ, GLU ZYT.) Chleb Graham 30 g (GLU,PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU,PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wiewrzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Ser topiony 25g 1 szt (MLE.) Kiełbasa Żywiecka wiewrzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wiewrzowego 50 g (SOJ,MLE.) Ser mozzarella 50 g (MLE.) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Ciastka różne 40 g (GLU,PSZ, JAJ,SOJ,MLE.) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)
Obiad	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE,SEL.) Kasza bulgur 200 g (GLU,PSZ, PSZ) Bitka schabowa 120 g (GLU,PSZ, PSZ) Sos pomidorowy 100 ml (GLU,PSZ, PSZ) Surówka z selera i jabłka () 200 g (MLE,SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE,SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Filet z kurczaka po hawajsku 120 g (GLU,PSZ, JAJ,MLE.) Surówka z marchwi z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE,SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU,PSZ, JAJ.) Sos koperkowy () 100 ml (GLU,PSZ,MLE,SEL.) Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE,SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz warzywny z ciecierzycą () 150 g (GLU,PSZ,SEL.) Surówka z marchwi z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE,SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU,PSZ, JAJ.) Sos koperkowy () 100 ml (GLU,PSZ,MLE,SEL.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE,SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU,PSZ, JAJ.) Sos koperkowy () 100 ml (GLU,PSZ,MLE,SEL.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE,SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Filet z kurczaka po hawajsku 120 g (GLU,PSZ, JAJ,MLE.) Kalaflor gotowany* 100 g Surówka z marchwi z olejem () 100 g Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt Mandarynka 1 szt	
PD	Banan 1szt. 1 szt	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml	Biszkopty b/c 30 g (GLU,PSZ, JAJ.)	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml	Biszkopty b/c 30 g (GLU,PSZ, JAJ.)			
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU,PSZ, GLU ZYT.) Chleb Graham 30 g (GLU,PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU,PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Poledwica Sopotcka drobiowo-wiewrzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Salami kiełbasa wiewrzowo-wolowa drobno rozdrobniona surowo wędzona,dojrzewająca, wędzona. 15 g (SOJ,SEL, GOR.) Ser żółty 25 g (MLE.) Pomidor 40 g Ogórek kiszony 40 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU,PSZ, GLU ZYT.) Chleb Graham 30 g (GLU,PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU,PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Kiełbasa Żywiecka wiewrzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wiewrzowego 40 g (SOJ,MLE.) Sałatka farmerska B (bez majonezu) 100 g (JAJ,MLE,SEL.) Pomidor 40 g Papryka świeża 40 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Chleb Graham 60 g (GLU,PSZ, GLU ZYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU,PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Poledwica Sopotcka drobiowo-wiewrzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Pomidor 40 g Papryka świeża 40 g Ogórek kiszony 20 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU,PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU,PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Poledwica Sopotcka drobiowo-wiewrzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Twarożek z ziołami 60 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU,PSZ, GLU ZYT.) Chleb Graham 30 g (GLU,PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU,PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek z ziołami 50 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Chrzan ze śmietaną 15 g (MLE,SOJ.) Ser żółty 20 g (MLE.) Pomidor 40 g Papryka świeża 40 g Ogórek kiszony 20 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU,PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU,PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Poledwica Sopotcka drobiowo-wiewrzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Twarożek z ziołami 60 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Ziemniaczana () 400 ml (GLU,PSZ,MLE,SEL.)	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU,PSZ, GLU ZYT.) Chleb Graham 30 g (GLU,PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU,PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Salami kiełbasa wiewrzowo-wolowa drobno rozdrobniona surowo wędzona,dojrzewająca, wędzona. 15 g (SOJ,SEL, GOR.) Poledwica Sopotcka drobiowo-wiewrzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Twarożek z papryką 60 g (MLE.) Sałatka farmerska B (bez majonezu) 100 g (JAJ,MLE,SEL.) Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g
PN	Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (MLE, GLU OW.)							Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (MLE, GLU OW.)
	Wartość energetyczna: 2678.70 kcal; Białko ogółem: 120.08 g; Tłuszcz: 94.22 g; Kw. tł. nasy.: 37.92 g; Węglowodany ogółem: 349.79 g; W tym cukry: 98.33 g; Błonnik pok.: 31.69 g; Sól: 11.17 g;	Wartość energetyczna: 2488.21 kcal; Białko ogółem: 105.08 g; Tłuszcz: 87.89 g; Kw. tł. nasy.: 29.56 g; Węglowodany ogółem: 335.43 g; W tym cukry: 93.48 g; Błonnik pok.: 32.31 g; Sól: 8.42 g;	Wartość energetyczna: 1904.04 kcal; Białko ogółem: 79.77 g; Tłuszcz: 46.84 g; Kw. tł. nasy.: 16.08 g; Węglowodany ogółem: 309.83 g; W tym cukry: 56.14 g; Błonnik pok.: 40.81 g; Sól: 7.82 g;	Wartość energetyczna: 2137.98 kcal; Białko ogółem: 85.42 g; Tłuszcz: 48.17 g; Kw. tł. nasy.: 17.48 g; Węglowodany ogółem: 355.18 g; W tym cukry: 100.34 g; Błonnik pok.: 30.87 g; Sól: 7.31 g;	Wartość energetyczna: 2203.77 kcal; Białko ogółem: 74.73 g; Tłuszcz: 61.46 g; Kw. tł. nasy.: 26.56 g; Węglowodany ogółem: 354.64 g; W tym cukry: 95.53 g; Błonnik pok.: 35.75 g; Sól: 7.10 g;	Wartość energetyczna: 2044.63 kcal; Białko ogółem: 88.76 g; Tłuszcz: 49.42 g; Kw. tł. nasy.: 17.94 g; Węglowodany ogółem: 325.21 g; W tym cukry: 56.49 g; Błonnik pok.: 31.01 g; Sól: 7.32 g;	Wartość energetyczna: 559.14 kcal; Białko ogółem: 20.02 g; Tłuszcz: 8.43 g; Kw. tł. nasy.: 3.38 g; Węglowodany ogółem: 104.88 g; W tym cukry: 18.37 g; Błonnik pok.: 8.77 g; Sól: 1.49 g;	Wartość energetyczna: 2596.80 kcal; Białko ogółem: 117.15 g; Tłuszcz: 97.48 g; Kw. tł. nasy.: 30.90 g; Węglowodany ogółem: 325.58 g; W tym cukry: 73.23 g; Błonnik pok.: 30.14 g; Sól: 8.42 g;

2025-01-07 wtorek

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,