

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 wędzona, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wędzonego, parzony 25 g (SOJ.) Ser żółty 25 g (MLE.) Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt (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.) Szynka Farmerska wędzona, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wędzonego, parzona 25 g (SOJ.) Serek wiejski ziarnisty 200g 0,5 szt (MLE.) Ser żółty 25 g (MLE.) Pomidor 40 g Ogórek kiszony 40 g Kiełki rzodkiewki 5 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Chleb Graham 60 g (GLU PSZ, SEL.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Konserwowa wędzona, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wędzonego, parzony 50 g (SOJ.) Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt (MLE.) Pomidor 80 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.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Konserwowa wędzona, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wędzonego, parzony 50 g (SOJ.) Serek wiejski ziarnisty 200g 0,5 szt (MLE.) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 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.) Serek wiejski ziarnisty 200g 0,5 szt (MLE.) -Górski przysmak 0,5 szt (MLE.) Pomidor 40 g Ogórek kiszony 40 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Konserwowa wędzona, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wędzonego, parzony 50 g (SOJ.) Serek wiejski ziarnisty 200g 0,5 szt (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.)	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 20 g (MLE.) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Paszetki z blachy- drobiowo wędzone 50 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.) Miód (25g) 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)
Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami ( ) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kartacze z cebulą i boczkami* 300 g (SOJ, SEL, GOR.) Ćwikła z jabłkiem ( ) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami ( ) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Rolada dr. z fetą i papryką 150g 1 Por (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki pieczone w ziołach 200 g Sos bazylkowy ( ) 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Gryskowa ( ) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy ( ) 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Gryskowa ( ) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy ( ) 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Burażki podprawiane -drobno tarte ( ) 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami ( ) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pierogi z truskawkami* 300 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (MLE.)	Gryskowa ( ) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy ( ) 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Burażki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) ( ) 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Gryskowa ( ) 400 ml (GLU PSZ, SEL.)	Zupa z soczewicy i ziemniakami ( ) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kartacze z cebulą i boczkami* 300 g (SOJ, SEL, GOR.) Ćwikła z jabłkiem ( ) 100 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt
PD	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g (GLU PSZ, JAJ.)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g (GLU PSZ, JAJ.)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)				
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.) Hummus 50 g (SEZ.) Ser żółty 25 g (MLE.) Jajko gotowane ki M 1 szt (JAJ.) Majonez z groszkiem 40 g (JAJ, MLE, GOR.) Pomidor 40 g Ogórek kiszony 40 g Oliwki zielone /czarne drylowane 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.) Baleron wędzony wędzony, parzony 20 g (SOJ.) Ser żółty 20 g (MLE.) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt (MLE.) Sałata bawarska. B 100 g (SOJ.) Pomidor 40 g Ogórek kiszony 40 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Chleb Graham 60 g (GLU PSZ, SEL.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt (MLE.) Szynka Farmerska wędzona z dodatkiem wody, wędzona, parzona 50 g (SOJ.)	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Farmerska wędzona z dodatkiem wody, wędzona, parzona 50 g (SOJ.) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt (MLE.) Pomidor 80 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.) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt (MLE.) Tofu 50 g (SOJ.) Ser topiony 25g 1 szt (MLE.) Pomidor 40 g Ogórek kiszony 40 g Oliwki zielone /czarne drylowane 20 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt (MLE.) Poledwica Sopotka drobiowo-wędzona wędzona parzona 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Ryżowa ( ) 400 ml (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.) Baleron wędzony wędzony, parzony 20 g (SOJ.) Hummus 50 g (SEZ.) Jajko gotowane ki M 1 szt (JAJ.) Sos tatarski 50 ml (JAJ, GOR, SOZ.) Sałata bawarska. B 100 g (SOJ.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g
PN	Banan 1szt. 1 szt	Podpłomyki b/c 30 g (GLU PSZ, MLE.)	Banan 1szt. 1 szt	Podpłomyki b/c 30 g (GLU PSZ, MLE.)			Banan 1szt. 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2944.16 kcal; Białko ogółem: 93.32 g; Tłuszcz: 117.72 g; Kw. tł. nasy.: 38.28 g; Węglowodany ogółem: 391.32 g; W tym cukry: 101.44 g; Błonnik pok.: 28.48 g; Sól: 11.54 g;	Wartość energetyczna: 2863.16 kcal; Białko ogółem: 130.43 g; Tłuszcz: 103.84 g; Kw. tł. nasy.: 41.10 g; Węglowodany ogółem: 367.00 g; W tym cukry: 92.63 g; Błonnik pok.: 29.38 g; Sól: 13.89 g;	Wartość energetyczna: 2048.60 kcal; Białko ogółem: 94.60 g; Tłuszcz: 71.49 g; Kw. tł. nasy.: 30.98 g; Węglowodany ogółem: 291.58 g; W tym cukry: 23.38 g; Błonnik pok.: 27.46 g; Sól: 11.01 g;	Wartość energetyczna: 2463.05 kcal; Białko ogółem: 101.85 g; Tłuszcz: 59.62 g; Kw. tł. nasy.: 28.72 g; Węglowodany ogółem: 394.47 g; W tym cukry: 108.52 g; Błonnik pok.: 24.88 g; Sól: 8.68 g;	Wartość energetyczna: 2875.92 kcal; Białko ogółem: 105.09 g; Tłuszcz: 93.51 g; Kw. tł. nasy.: 35.22 g; Węglowodany ogółem: 410.46 g; W tym cukry: 114.63 g; Błonnik pok.: 28.31 g; Sól: 8.49 g;	Wartość energetyczna: 2124.02 kcal; Białko ogółem: 102.31 g; Tłuszcz: 58.01 g; Kw. tł. nasy.: 30.04 g; Węglowodany ogółem: 309.99 g; W tym cukry: 39.08 g; Błonnik pok.: 21.48 g; Sól: 8.67 g;	Wartość energetyczna: 470.47 kcal; Białko ogółem: 18.06 g; Tłuszcz: 8.70 g; Kw. tł. nasy.: 3.53 g; Węglowodany ogółem: 83.06 g; W tym cukry: 16.72 g; Błonnik pok.: 6.38 g; Sól: 1.42 g;	Wartość energetyczna: 3131.87 kcal; Białko ogółem: 106.00 g; Tłuszcz: 117.93 g; Kw. tł. nasy.: 34.85 g; Węglowodany ogółem: 422.23 g; W tym cukry: 104.02 g; Błonnik pok.: 29.92 g; Sól: 13.75 g;

2025-01-08 środa

### **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,