

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 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.niskotłuszczowa	KRK- SKAW- Zupa	KRK- SKAW- VIP I			
2024-12-09 poniedziałek	Sniadanie	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 wędzowanych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 25g ( <u>SOJ, MLE</u> ) Ser żółty 25g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Dip czosnkowy 15g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 40g Ogórek kiszony 40g Salata zielona 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> ) Szynka z indykami prasowana z dodatkiem surowców wędzowanych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 25g ( <u>SOJ, MLE</u> ) Ser żółty 25g ( <u>MLE</u> ) Twarożek 50g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 40g Ogórek kiszony 40g Oliwki zielone /czarne drylowane 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 wędzowanych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50g ( <u>SOJ, MLE</u> ) Twarożek 50g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 40g Ogórek kiszony 40g Salata zielona 20g	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> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynka z indykami prasowana z dodatkiem surowców wędzowanych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 25g ( <u>SOJ, MLE</u> ) Twarożek 50g ( <u>MLE</u> ) Dżem 25g 1 szt Pomidor 80g Salata zielona 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> ) Twarożek 50g ( <u>MLE</u> ) Ser żółty 25g ( <u>MLE</u> ) Miód (25g) 1 szt Pomidor 40g Ogórek kiszony 40g Papryka świeża 20g	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> ) Twarożek 50g ( <u>MLE</u> ) Szynka z indykami prasowana z dodatkiem surowców wędzowanych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50g ( <u>SOJ, MLE</u> ) Pomidor 80g Salata zielona 20g	Płatki jęczmieńne na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</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> ) Twarożek 50g ( <u>MLE</u> ) Szynka z indykami prasowana z dodatkiem surowców wędzowanych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50g ( <u>SOJ, MLE</u> ) Pomidor 80g Salata zielona 20g		
		Obiad	Brokułowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Kasza bulgur 200g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bitka schabowa 120g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos pomidorowy 100ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Surówka z seleria i jabłka () 200g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200g Filet z kurczaka po hawajsku 120g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Surówka z marchwi z olejem () 200g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200g Pulpet drobiowy 100g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos koperkowy () 100ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Surówka z marchwi z olejem b/c () 200g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200g Pulpet drobiowy 100g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos koperkowy () 100ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Marchew gotowana z olejem () 200g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200g Gulasz warzywny z ciecierzycą () 150g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z marchwi z olejem () 200g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200g Pulpet drobiowy 100g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos koperkowy () 100ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Surówka z marchwi z olejem () 200g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200g Filet z kurczaka po hawajsku 120g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Kaleria gotowana* 100g Surówka z marchwi z olejem () 100g Sok jabłkowy 100% 0,2l w kartoniku 1 szt Kiwi (g) 150g	Brokułowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200g Filet z kurczaka po hawajsku 120g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Kaleria gotowana* 100g Surówka z marchwi z olejem () 100g Sok jabłkowy 100% 0,2l w kartoniku 1 szt Kiwi (g) 150g	Brokułowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200g Filet z kurczaka po hawajsku 120g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Kaleria gotowana* 100g Surówka z marchwi z olejem () 100g Sok jabłkowy 100% 0,2l w kartoniku 1 szt Kiwi (g) 150g
			Kolejacja	Babka piaskowa 50g ( <u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE</u> )	Herbatniki 30g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> )	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Herbatniki 30g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> )	Sok jabłkowy 100% 0,2l w kartoniku 1 szt	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>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> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20g ( <u>SOJ</u> ) Ser żółty 25g ( <u>MLE</u> ) Salatka Gyros B 100g ( <u>JAJ, GOR</u> ) Pomidor 40g Ogórek kiszony 40g 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</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50g ( <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> ) Ser żółty 25g ( <u>MLE</u> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 40g Ogórek kiszony 40g Salata zielona 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> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60g ( <u>MLE</u> ) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor 40g Ogórek kiszony 40g Kielki rzodkiewki 5g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 60g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50g ( <u>SOJ</u> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80g Salata zielona 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> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Ser żółty 50g ( <u>MLE</u> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 40g Ogórek kiszony 40g Salata zielona 20g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Bułka pszenna długa krojona 60g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50g ( <u>SOJ</u> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80g Salata zielona 20g	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</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> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Ser mozzarella 50g ( <u>MLE</u> ) Szynka piastowska-wędzona wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną, 20g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60g ( <u>MLE</u> ) Salatka Gyros B 100g ( <u>JAJ, GOR</u> ) Ogórek świeży 80g Salata zielona 20g
PN	Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt										
	Wartość energetyczna: 2544.64 kcal; Białko ogółem: 115.62 g; Tłuszcz: 93.18 g; Kw. tł. nasy: 35.39 g; Węglowodany ogółem: 320.35 g; W tym cukry: 66.34 g; Błonnik pok.: 31.97 g; Sól: 10.08 g;	Wartość energetyczna: 2356.59 kcal; Białko ogółem: 105.68 g; Tłuszcz: 81.75 g; Kw. tł. nasy: 30.36 g; Węglowodany ogółem: 313.98 g; W tym cukry: 68.05 g; Błonnik pok.: 32.34 g; Sól: 11.04 g;		Wartość energetyczna: 1843.42 kcal; Białko ogółem: 92.32 g; Tłuszcz: 50.84 g; Kw. tł. nasy: 19.59 g; Węglowodany ogółem: 270.57 g; W tym cukry: 33.27 g; Błonnik pok.: 37.41 g; Sól: 9.29 g;	Wartość energetyczna: 2091.99 kcal; Białko ogółem: 86.52 g; Tłuszcz: 49.85 g; Kw. tł. nasy: 18.69 g; Węglowodany ogółem: 337.68 g; W tym cukry: 75.05 g; Błonnik pok.: 30.14 g; Sól: 7.34 g;	Wartość energetyczna: 2202.93 kcal; Białko ogółem: 77.95 g; Tłuszcz: 63.01 g; Kw. tł. nasy: 30.91 g; Węglowodany ogółem: 347.45 g; W tym cukry: 80.81 g; Błonnik pok.: 36.31 g; Sól: 8.75 g;	Wartość energetyczna: 1908.87 kcal; Białko ogółem: 90.47 g; Tłuszcz: 50.21 g; Kw. tł. nasy: 19.72 g; Węglowodany ogółem: 286.47 g; W tym cukry: 35.26 g; Błonnik pok.: 29.75 g; Sól: 7.83 g;	Wartość energetyczna: 515.69 kcal; Białko ogółem: 22.44 g; Tłuszcz: 11.11 g; Kw. tł. nasy: 4.61 g; Węglowodany ogółem: 85.68 g; W tym cukry: 22.82 g; Błonnik pok.: 8.77 g; Sól: 2.05 g;	Wartość energetyczna: 2736.83 kcal; Białko ogółem: 120.94 g; Tłuszcz: 98.72 g; Kw. tł. nasy: 28.05 g; Węglowodany ogółem: 354.64 g; W tym cukry: 109.60 g; Błonnik pok.: 34.44 g; Sól: 7.95 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,