

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 Wegetariańska	KRK- SKAW- 6/3 Z ogr.łatw.przys.węglow.niskotłuszcz zowa	KRK- SKAW- Zupa	KRK- SKAW- VIP I
25-01-09 czwartek	Wartość energetyczna: 2825.73 kcal; Białko ogółem: 117.36 g; Tłuszcz: 106.94 g; Kw. tł. nasy.: 41.19 g; Węglowodany ogółem: 356.31 g; W tym cukry: 72.25 g; Błonnik pok.: 35.35 g; Sól: 9.63 g;	Wartość energetyczna: 2716.68 kcal; Białko ogółem: 112.68 g; Tłuszcz: 96.61 g; Kw. tł. nasy.: 32.86 g; Węglowodany ogółem: 365.11 g; W tym cukry: 100.25 g; Błonnik pok.: 29.24 g; Sól: 10.72 g;	Wartość energetyczna: 2342.82 kcal; Białko ogółem: 92.78 g; Tłuszcz: 82.17 g; Kw. tł. nasy.: 24.23 g; Węglowodany ogółem: 319.59 g; W tym cukry: 52.39 g; Błonnik pok.: 45.57 g; Sól: 10.09 g;	Wartość energetyczna: 2480.16 kcal; Białko ogółem: 93.19 g; Tłuszcz: 71.20 g; Kw. tł. nasy.: 25.98 g; Węglowodany ogółem: 379.00 g; W tym cukry: 85.54 g; Błonnik pok.: 21.72 g; Sól: 7.04 g;	Wartość energetyczna: 2577.37 kcal; Białko ogółem: 81.94 g; Tłuszcz: 84.17 g; Kw. tł. nasy.: 29.57 g; Węglowodany ogółem: 390.52 g; W tym cukry: 110.23 g; Błonnik pok.: 30.56 g; Sól: 7.41 g;	Wartość energetyczna: 2253.66 kcal; Białko ogółem: 93.47 g; Tłuszcz: 62.40 g; Kw. tł. nasy.: 20.35 g; Węglowodany ogółem: 342.33 g; W tym cukry: 51.73 g; Błonnik pok.: 23.43 g; Sól: 6.91 g;	Wartość energetyczna: 587.08 kcal; Białko ogółem: 22.46 g; Tłuszcz: 9.10 g; Kw. tł. nasy.: 3.53 g; Węglowodany ogółem: 108.32 g; W tym cukry: 18.40 g; Błonnik pok.: 1.50 g;	Wartość energetyczna: 2982.42 kcal; Białko ogółem: 137.11 g; Tłuszcz: 114.93 g; Kw. tł. nasy.: 43.58 g; Węglowodany ogółem: 356.37 g; W tym cukry: 76.39 g; Błonnik pok.: 37.14 g; Sól: 10.08 g;
Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ, GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Kiełbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (SOJ, MLE) Ser topiony 25g 1 szt (MLE) Ser żółty 25 g (MLE) Ogórek kiszony 40 g Pomidor 40 g Papryka świeża 20 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ, GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ) Ser żółty 25 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE) Pomidor 40 g Ogórek kiszony 40 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Chleb Graham 60 g (GLU PSZ, GLU PSZ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ) Pomidor 40 g Ogórek kiszony 40 g Salata 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 ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Dżem 30 g Serek homogenizowany o smaku waniliowym 60 g (MLE) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ, GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Dżem 30 g Ser żółty 25 g (MLE) Pomidor 40 g Ogórek kiszony 40 g Salata 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 ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.)	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ, GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Kiełbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 20 g (SOJ, MLE) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE) Dżem 30 g Ogórek świeży 80 g Salata 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	Krem z dyni z groszkiem ptyśowym () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Surowka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z dyni z groszkiem ptyśowym () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Mak.fus.z kurcz i szpinak.300g 1 Por (GLU PSZ, MLE) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (RYB.) Salatka z kapusty czerwonej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (RYB.) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z dyni z groszkiem ptyśowym () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Knedle ze śliwką* 300 g (GLU PSZ, JAJ.) Śmietana 18 % tł 50 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (RYB.) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)	Krem z dyni z groszkiem ptyśowym () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Surowka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomarancza 1 szt 1 szt
PD	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	Ciastka różne 40 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.)	Jabłko 1 szt 1 szt			
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ, GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Boczek rolowany wieprzowy wędzony parzony 25 g (SOJ, MLE, GLU, JECZ.) Twarożek z papryką słodką 60 g (MLE) Ser żółty 25 g (MLE) Pomidor 40 g Ogórek kiszony 40 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ, GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Kiełbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (SOJ, MLE) Ser żółty 25 g (MLE) Ser topiony 25g 1 szt (MLE) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt (MLE) Ogórek kiszony 40 g Pomidor 40 g Kiełki rzodkiewki 5 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Chleb Graham 60 g (GLU PSZ, GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka z indykami prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ) Twarożek z papryką słodką 50 g (MLE) Pomidor 40 g Ogórek kiszony 40 g Kiełki rzodkiewki 10 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 ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twarożek z papryką słodką 50 g (MLE) Szynka z indykami prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ, GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Hummus 50 g (SEZ.) Ser żółty 25 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 40 g Ogórek kiszony 40 g Kiełki rzodkiewki 10 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 ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka z indykami prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ) Twarożek z papryką słodką 50 g (MLE) Pomidor 80 g Salata 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 ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ, GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka z indykami prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 40 g (SOJ, MLE, GLU, JECZ.) Twarożek z papryką słodką 60 g (MLE) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt (MLE) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g
PN	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	
	Wartość energetyczna: 2344.46 kcal; Białko ogółem: 110.37 g; Tłuszcz: 90.26 g; Kw. tł. nasy.: 32.51 g; Węglowodany ogółem: 284.12 g; W tym cukry: 49.35 g; Błonnik pok.: 26.91 g; Sól: 8.37 g;	Wartość energetyczna: 2290.86 kcal; Białko ogółem: 114.50 g; Tłuszcz: 89.74 g; Kw. tł. nasy.: 46.91 g; Węglowodany ogółem: 266.23 g; W tym cukry: 60.81 g; Błonnik pok.: 20.97 g; Sól: 8.88 g;	Wartość energetyczna: 1914.70 kcal; Białko ogółem: 112.06 g; Tłuszcz: 48.78 g; Kw. tł. nasy.: 18.85 g; Węglowodany ogółem: 273.33 g; W tym cukry: 49.60 g; Błonnik pok.: 34.77 g; Sól: 8.94 g;	Wartość energetyczna: 2075.70 kcal; Białko ogółem: 108.47 g; Tłuszcz: 52.07 g; Kw. tł. nasy.: 20.36 g; Węglowodany ogółem: 303.52 g; W tym cukry: 67.58 g; Błonnik pok.: 21.75 g; Sól: 7.28 g;	Wartość energetyczna: 2482.01 kcal; Białko ogółem: 75.98 g; Tłuszcz: 109.03 g; Kw. tł. nasy.: 53.41 g; Węglowodany ogółem: 306.13 g; W tym cukry: 75.83 g; Błonnik pok.: 20.08 g; Sól: 7.57 g;	Wartość energetyczna: 1981.29 kcal; Białko ogółem: 112.72 g; Tłuszcz: 51.16 g; Kw. tł. nasy.: 19.34 g; Węglowodany ogółem: 278.83 g; W tym cukry: 39.87 g; Błonnik pok.: 24.53 g; Sól: 7.35 g;	Wartość energetyczna: 527.77 kcal; Białko ogółem: 20.15 g; Tłuszcz: 9.17 g; Kw. tł. nasy.: 3.67 g; Węglowodany ogółem: 94.61 g; W tym cukry: 21.55 g; Błonnik pok.: 9.01 g; Sól: 1.86 g;	Wartość energetyczna: 3048.50 kcal; Białko ogółem: 147.27 g; Tłuszcz: 126.42 g; Kw. tł. nasy.: 52.54 g; Węglowodany ogółem: 344.85 g; W tym cukry: 87.08 g; Błonnik pok.: 31.48 g; Sól: 8.77 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,