

Jadłospis 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.niskotłuszczowa	KRK- SKAW- Zupa	KRK- SKAW- VIP I		
2025-01-11 sobota	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.) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ.) Ser żółty 25g (MLE.) Serek homo z owocami 60g (MLE.) Pomidor 40g Ogórek kiszony 40g Sałata zielona 20g	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 wieprzowy wędzony, parzony 25 g (SOJ.) Ser żółty 25g (MLE.) Ser topiony 25g 1 szt (MLE.) Pomidor 40g Ogórek kiszony 40g Oliwki zielone /czarne drylowane 20g	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.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody.w osł.niejad 50g Ser mozzarella 50g (MLE.) Pomidor 40g Ogórek kiszony 40g Sałata zielona 20g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (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.) Rogal drożdżowy 80g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Dżem 25g 1 szt Jabłko pieczone 150g	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 25g (MLE.) Ser mozzarella 50g (MLE.) Pomidor 40g Ogórek kiszony 40g Sałata zielona 20g	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.) Serek homo. naturalny 50g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody.w osł.niejad 50g Pomidor 80g Sałata zielona 20g	Ryż 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.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody.w osł.niejad 40g Kiełbasa Krakowska drobiowa grubo rozdrobniona, wędzona parzona 20g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR.) Ser mozzarella 50g (MLE.) Dżem 25g 1 szt Pomidor 80g Sałata zielona 20g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Ciasto drożdżowe 40g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ.) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	
		Obiad	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pierogi z truskawkami * 300g (GLU PSZ, SEL.) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200g (GLU, JECZ.) Gulasz wołowy 150g (GLU PSZ.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200g (GLU, JECZ.) Gulasz wołowy 150g (GLU PSZ.) Marchew gotowana z olejem () 200g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pierogi z truskawkami * 300g (GLU, JECZ.) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200g (GLU, JECZ.) Gulasz wołowy 150g (GLU PSZ.) Suroówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 200g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200g (GLU, JECZ.) Gulasz wołowy 150g (GLU PSZ.) Suroówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 200g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL.)	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pierogi z truskawkami * 300g (GLU, JECZ.) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Sok owocowy pasteryzowany 0,3l 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt
			PD	Jabłko 1 szt 1 szt	Podplomyki b/c 20g (GLU PSZ, MLE.)	Sok pomidorowy 250 ml	Podplomyki b/c 20g (GLU PSZ, MLE.)	Jabłko 1 szt 1 szt	Sok pomidorowy 250 ml	
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.) Twarożek z ziołami 50g (MLE.) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 25g (SOJ.) Ser żółty 25g (MLE.) Pomidor 40g Ogórek kiszony 40g Kiełki rzodkiewki 10g	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 Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25g (SOJ.) Ser żółty 25g (MLE.) Twarożek z ziołami 50g (MLE.) Ogórek kiszony 40g Pomidor 40g Sałata zielona 20g Twaróg półtłusty 30g (MLE.)	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 dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50g (SOJ.) Twarożek z ziołami 50g (MLE.) Pomidor 80g Sałata zielona 20g	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 dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50g (SOJ.) Twarożek z ziołami 50g (MLE.) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 80g (SEL.) Sałata zielona 20g	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 50g (MLE.) Ser topiony 25g 1 szt (MLE.) Pomidor 40g Ogórek kiszony 40g Kiełki rzodkiewki 10g Twaróg półtłusty 30g (MLE.)	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 dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50g (SOJ.) Twarożek z ziołami 50g (MLE.) Pomidor 80g Sałata zielona 20g Jabłko pieczone 150g	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, 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.) Paszetki z blachy- drobiowo wieprzowy 50g (GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.) Baleron wieprzowy wędzony, parzony 20g (SOJ.) Ser pleśniowy 50g (MLE.) Ogórek kiszony 50g Pomidor 50g Sałata zielona 20g		
	PN	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)							Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)	
	Wartość energetyczna: 2472.06 kcal; Białko ogółem: 104.91 g; Tłuszcz: 68.86 g; Kw. tł. nasy.: 26.39 g; Węglowodany ogółem: 366.30 g; W tym cukry: 75.90 g; Błonnik pok.: 30.25 g; Sól: 7.50 g;	Wartość energetyczna: 2530.59 kcal; Białko ogółem: 107.21 g; Tłuszcz: 76.09 g; Kw. tł. nasy.: 27.14 g; Węglowodany ogółem: 356.89 g; W tym cukry: 57.92 g; Błonnik pok.: 27.35 g; Sól: 8.99 g;	Wartość energetyczna: 2211.35 kcal; Białko ogółem: 122.62 g; Tłuszcz: 67.91 g; Kw. tł. nasy.: 17.71 g; Węglowodany ogółem: 297.12 g; W tym cukry: 38.75 g; Błonnik pok.: 39.87 g; Sól: 11.95 g;	Wartość energetyczna: 2357.45 kcal; Białko ogółem: 103.16 g; Tłuszcz: 60.86 g; Kw. tł. nasy.: 18.44 g; Węglowodany ogółem: 368.51 g; W tym cukry: 79.26 g; Błonnik pok.: 34.64 g; Sól: 6.32 g;	Wartość energetyczna: 2494.72 kcal; Białko ogółem: 104.63 g; Tłuszcz: 73.57 g; Kw. tł. nasy.: 20.89 g; Węglowodany ogółem: 360.79 g; W tym cukry: 72.53 g; Błonnik pok.: 30.17 g; Sól: 6.02 g;	Wartość energetyczna: 2100.52 kcal; Białko ogółem: 108.57 g; Tłuszcz: 53.02 g; Kw. tł. nasy.: 17.81 g; Węglowodany ogółem: 426.45 g; W tym cukry: 48.93 g; Błonnik pok.: 35.64 g; Sól: 8.39 g;	Wartość energetyczna: 536.45 kcal; Białko ogółem: 19.20 g; Tłuszcz: 7.41 g; Kw. tł. nasy.: 3.28 g; Węglowodany ogółem: 103.81 g; W tym cukry: 18.89 g; Błonnik pok.: 11.07 g; Sól: 1.22 g;	Wartość energetyczna: 3101.96 kcal; Białko ogółem: 123.30 g; Tłuszcz: 101.51 g; Kw. tł. nasy.: 22.88 g; Węglowodany ogółem: 426.45 g; W tym cukry: 77.17 g; Błonnik pok.: 33.41 g; Sól: 8.72 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,