

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 łątowo strawna z ogr.tłuszczów	KRK- SKAW WE Wegetariańska	KRK- SKAW- 6/3 Z ogr.łąt.w.przys.węglow.niskotłuszczowa	KRK- SKAW- Zupa	KRK- SKAW- VIP I	
2024-12-11 środa	Śniadanie	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 Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 25 g ( <u>SOJ</u> ) Ser żółty 25 g ( <u>MLE</u> ) Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt ( <u>MLE</u> ) 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 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 Farmerska wieprzowa z dodatkiem wody, wędzona, parzona 25 g ( <u>SOJ</u> ) Serek wiejski ziarnisty 200g 0,5 szt ( <u>MLE</u> ) Ser żółty 25 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 40 g Ogórek kiszony 40 g Kiełki rzodkiewki 5 g	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 Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <u>SOJ</u> ) Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb pszenna długa krojona 60 g ( <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 Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <u>SOJ</u> ) Serek wiejski ziarnisty 200g 0,5 szt ( <u>MLE</u> ) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	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> ) Serek wiejski ziarnisty 200g 0,5 szt ( <u>MLE</u> ) Przysmak 0,5 szt ( <u>MLE</u> ) Pomidor 40 g Ogórek kiszony 40 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <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 Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <u>SOJ</u> ) Serek wiejski ziarnisty 200g 0,5 szt ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</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> ) Ser żółty 20 g ( <u>MLE</u> ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w ostrości niejadanej. 40 g Pasztet z blachy- drobiowo wieprzowy 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u> ) Miód (25g) 1 szt Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) 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> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Serek wiejski ziarnisty 200g 0,5 szt ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Ogórek kiszony 40 g Salata zielona 20 g
		Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kartacze z cebulą i boczkiem* 300 g ( <u>SOJ, SEL, GOR.</u> ) Cwikła z jabłkiem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Rolada dr. z fetą i papryką 150g 1Por ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Ziemniaki pieczone w ziołach 200 g Sos bazyliowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Sos buraczkowy z olejem -drobno tarte () 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Pierogi z truskawkami* 300 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g ( <u>MLE</u> )	Grysikowa () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) () 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Zupa z soczewicy i ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kartacze z cebulą i boczkiem* 300 g ( <u>SOJ, SEL, GOR.</u> ) Cwikła 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 ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> )	
		Kolejność	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> ) Hummus 50 g ( <u>SEZ</u> ) Ser żółty 25 g ( <u>MLE</u> ) Majonez z groszkiem 40 g ( <u>JAJ, MLE, GOR.</u> ) 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 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> ) Baleron wieprzowy wędzony, parzony 20 g ( <u>SOJ</u> ) Ser żółty 20 g ( <u>MLE</u> ) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Salatka bawarska. B 100 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor 40 g Ogórek kiszony 40 g Salata zielona 20 g	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> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynka Farmerska wieprzowa z dodatkiem wody, wędzona, parzona 50 g ( <u>SOJ</u> ) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb pszenna długa krojona 60 g ( <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 Farmerska wieprzowa z dodatkiem wody, wędzona, parzona 50 g ( <u>SOJ</u> ) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	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> ) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Tofu 50 g ( <u>SOJ</u> ) Ser topiony 25g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pomidor 40 g Oliwki zielone /czarne drylowane 20 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <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> ) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Ryżowa () 400 ml ( <u>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> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Baleron wieprzowy wędzony, parzony 20 g ( <u>SOJ</u> ) Hummus 50 g ( <u>SEZ</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Sos tatarski 50 ml ( <u>JAJ, GOR, SOJ</u> ) Salatka bawarska. B 100 g ( <u>SOJ</u> ) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g
W	Banan 1szt. 1 szt		Podplomyki b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	Banan 1szt. 1 szt	Podplomyki b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	Podplomyki b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )		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: 270,58 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;	

### **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,