

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	
2024-12-12 czwartek	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30g (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 wiewprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50g (SOJ) Serek homo. naturalny 50g (MLE) Dżem 25g 1 szt Pomidor 50g Ogórek kiszony 50g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30g (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 wiewprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50g (SOJ) Serek homo. naturalny 50g (MLE) Jabłko pieczone 150g Pomidor 50g Ogórek kiszony 50g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Chleb Graham 60g (GLU PSZ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka z indykami prasowana z dodatkami surowców wiewprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50g (SOJ) Serek homo. naturalny 50g (MLE) Pomidor 50g Ogórek kiszony 50g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (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 wiewprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50g (SOJ) Serek homo. naturalny 50g (MLE) Dżem 25g 1 szt Jabłko pieczone 150g Pomidor 80g Salata zielona 20g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30g (GLU PSZ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Dżem 25g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80g (MLE) Ser zółty 25g (MLE) Pomidor 50g Ogórek kiszony 50g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Bułka pszenna długa krojona 60g (GLU PSZ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka z indykami prasowana z dodatkami surowców wiewprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50g (SOJ) Serek homo. naturalny 50g (MLE) Jabłko pieczone 150g Pomidor 80g Salata zielona 20g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30g (GLU PSZ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka soltyśa wiewprzowa, wędzona, parzona 20g Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonie niejadalnej 40g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ser mozzarella 50g (MLE) Dżem 25g 1 szt Ogórek kiszony 80g Salata zielona 20g Woda mineralna n/0,5l 1 szt Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Ciasto drożdżowe 50g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ)
		Barzcz biały z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) kasza pečczak/sypko 200g (GLU PSZ) Karczek pieczony 120g B 1 Por (GLU PSZ) Sos pieczeniowy 100 ml (GLU PSZ) Surówka wykwinna z olejem b/c 200g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barzcz biały z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Kurczak po meksykańsku 220g 1 Por (GLU PSZ) Ryż na sypko 200g Surówka wykwinna z olejem b/c 200g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barzcz biały z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) kasza pečczak/sypko 200g (GLU PSZ) Klopsik wiewprzowy 100g (GLU PSZ, JAJ) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ) Surówka wykwinna z olejem b/c 200g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko 200g Klopsik wiewprzowy 100g (GLU PSZ, JAJ) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ) Cukinia pieczona z olejem * 200g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barzcz biały z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Kopytka dyniow.s.śm-szp.300g 1 Por (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Surówka wykwinna z olejem b/c 150g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko 200g Klopsik wiewprzowy 100g (GLU PSZ, JAJ) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ) Cukinia pieczona z olejem * 200g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko 200g Klopsik wiewprzowy 100g (GLU PSZ, JAJ) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ) Cukinia pieczona z olejem * 200g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko 200g Klopsik wiewprzowy 100g (GLU PSZ, JAJ) Sos pieczeniowy 100 ml (GLU PSZ) Cukinia pieczona z olejem * 100g Surówka wykwinna z olejem b/c 100g Sok jabłkowy 100% 0,2l w kartoniku 1 szt Kiwi 1 szt 1 szt
Kobieta	Biszkoptowy b/m 50g (GLUPSZ, JAJ, SOJ.)	Banan 1szt. 1 szt	Chrupki kukurydziane 20g	Wafelki 30g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Banan 1szt. 1 szt	Chrupki kukurydziane 20g			
	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30g (GLU PSZ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Ogonówka wiewprzowa, wędzona, parzona z dodaną wodą białkiem sojowym i białkiem wiewprzowym w osłonie niejadalnej 25g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Ser zółty 25g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 50g (MLE) Salatka łęczowa () (bez majonezu) 100g (JAJ, MLE) Pomidor 40g Ogórek kiszony 40g Kielki rzodkiewki 10g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30g (GLU PSZ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasztet z blachy- drobiowo-wiewprzowa wędzona parzona 50g (GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.) Ser zółty 25g (MLE) Połędwica Sopocka drobiowo-wiewprzowa wędzona parzona 25g (SOJ) Pomidor 40g Ogórek kiszony 40g Papryka świeża 20g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Chleb Graham 60g (GLU PSZ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Połędwica Sopocka drobiowo-wiewprzowa wędzona parzona 50g (SOJ) Pasztet z blachy- drobiowo-wiewprzowy 50g (GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.) Pomidor 40g Ogórek kiszony 40g Papryka świeża 20g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 60g (GLU PSZ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Połędwica Sopocka drobiowo-wiewprzowa wędzona parzona 50g (SOJ) Pasta z twarogu z koperkiem 60g (MLE) Pomidor 80g Salata zielona 10g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30g (GLU PSZ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane ki M 1 szt (JAJ) Dip majonezowy 15g (JAJ, MLE, GOR.) Ser topiony 25g (MLE) Ser zółty 25g (MLE) Pomidor 40g Ogórek kiszony 40g Kielki rzodkiewki 10g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Bułka pszenna długa krojona 60g (GLU PSZ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Połędwica Sopocka drobiowo-wiewprzowa wędzona parzona 50g (SOJ) Pasta z twarogu z koperkiem 60g (MLE) Pomidor 80g Salata zielona 20g	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL)	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30g (GLU PSZ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Połędwica Sopocka drobiowo-wiewprzowa wędzona parzona 50g (SOJ) Pasta z twarogu z koperkiem 60g (MLE) Pomidor 80g Salata zielona 20g	
PN	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt								Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
	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: 342.23 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: 342.23 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.: 8.79 g; Sól: 1.50 g;	Wartość energetyczna: 3064.42 kcal; Białko ogółem: 137.31 g; Tłuszcz: 115.13 g; Kw. tł. nasy.: 43.60 g; Węglowodany ogółem: 376.37 g; W tym cukry: 94.79 g; Błonnik pok.: 37.14 g; Sól: 10.09 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,