

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 Vegetariańska | KRK- SKAW- 6/3 Z ogr.łatw.przys.węglow.niskotłuszcz zowa | KRK- SKAW- Zupa | KRK- SKAW- VIP I | | |
|-------------------|----------------------------------|---|---|---|--|--|--|---|---|---|
| 2025-01-14 wtorek | Śniadanie | Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Kiełbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>SOJ, MLE</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE</u>) Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt (<u>MLE</u>) Dżem 25g 1 szt Pomidor 40 g Ogórek kiszony 40 g Sałata zielona 20 g | Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Salami kiełbasa wieprzowo-wolowa drobno rozdrobniona surowo wędzona,dojrzewająca, wędzona. 25 g (<u>SOJ, SEL, GOR.</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE</u>) Szynka z indykem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 60 g (<u>SOJ</u>) Jabłko 150 g Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g | Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Szynka z indykem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 60 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 50 g Ogórek kiszony 50 g Jabłko 150 g | Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 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>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u>) Dżem 25g 1 szt Jabłko pieczone 150 g | Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE</u>) Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Ogórek kiszony 50 g Jabłko 150 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>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Szynka z indykem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 60 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g | Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JEJCZ.</u>) | Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków mięsa, parzona 40 g Serek homogenizowany o smaku waniliowym 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) | |
| | | Jarzynowa z zacierką (-)podstawa 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Kurczak w sosie słodko kwaśnym 250 g Surówka wielowarzynna z olejem b/c (-) 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Jarzynowa z zacierką (-)podstawa 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) Krokiety z mięsem wieprzowym 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Brokuł z sezamem i z olejem* 200 g (<u>SEZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Jarzynowa z zacierką (-) 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane (-) 200 g Szynka wieprzowa pieczona 120 g Sos pietruszkowy (-) 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Surówka wielowarzynna z olejem b/c (-) 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Jarzynowa z zacierką (-) 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane (-) 200 g Szynka wieprzowa pieczona 120 g Sos pietruszkowy (-) 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Marchew gotowana z olejem (-) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Jarzynowa z zacierką (-)podstawa 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane (-) 200 g Szynka wieprzowa pieczona 120 g Kotlety z buraki i kaszy jęczmiennej 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, GLU JEJCZ.</u>) Sos pietruszkowy B 1 Por (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Brokuł z sezamem i z olejem* 200 g (<u>SEZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Jarzynowa z zacierką (-) 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane (-) 200 g Szynka wieprzowa pieczona 120 g Sos pietruszkowy (-) 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Marchew gotowana z olejem (-) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Jarzynowa z zacierką (-)podstawa 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Kurczak w sosie słodko kwaśnym 250 g Surówka wielowarzynna z olejem b/c (-) 100 g (<u>SEL</u>) Brokuł z sezamem i z olejem* 100 g (<u>SEZ</u>) Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt Mandarynka 1 szt | Jarzynowa z zacierką (-)podstawa 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) | Jarzynowa z zacierką (-)podstawa 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) |
| | | CIasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u>) | Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt | Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem b/c 150 ml | Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 150 ml | CIasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u>) | Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem b/c 150 ml | | | |
| | | Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Ser żółty 25 g (<u>MLE</u>) Salatka farmerska B (bez majonezu) 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL</u>) Pomidor 40 g Ogórek kiszony 40 g Kiełki rzodkiewki 10 g | Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 40g Ogórek kiszony 40g Kiełki rzodkiewki 10 g | Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 40g Ogórek kiszony 40g Kiełki rzodkiewki 10 g | Pomidor 100g Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>MLE</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g | Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Tofu 60 g (<u>SOJ</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 40 g Ogórek kiszony 40 g Kiełki rzodkiewki 10 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>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata 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 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Ser pleśniowy 25 g (<u>MLE</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Salatka farmerska B (bez majonezu) 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g | |
| | | | | Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt | | | | | | Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt |
| | | Wartość energetyczna: 2476.67 kcal; Białko ogółem: 97.16 g; Tłuszcz: 81.71 g; Kw. tł. nasy.: 31.66 g; Węglowodany ogółem: 350.50 g; W tym cukry: 60.67 g; Błonnik pok.: 27.58 g; Sól: 10.55 g; | Wartość energetyczna: 2575.45 kcal; Białko ogółem: 121.16 g; Tłuszcz: 99.18 g; Kw. tł. nasy.: 34.44 g; Węglowodany ogółem: 310.29 g; W tym cukry: 55.54 g; Błonnik pok.: 26.90 g; Sól: 11.38 g; | Wartość energetyczna: 2011.86 kcal; Białko ogółem: 115.91 g; Tłuszcz: 51.51 g; Kw. tł. nasy.: 18.91 g; Węglowodany ogółem: 287.88 g; W tym cukry: 44.40 g; Błonnik pok.: 35.76 g; Sól: 11.86 g; | Wartość energetyczna: 2360.47 kcal; Białko ogółem: 102.84 g; Tłuszcz: 52.58 g; Kw. tł. nasy.: 20.82 g; Węglowodany ogółem: 382.98 g; W tym cukry: 97.98 g; Błonnik pok.: 32.12 g; Sól: 7.60 g; | Wartość energetyczna: 2620.25 kcal; Białko ogółem: 87.36 g; Tłuszcz: 112.43 g; Kw. tł. nasy.: 36.13 g; Węglowodany ogółem: 327.87 g; W tym cukry: 64.37 g; Błonnik pok.: 32.33 g; Sól: 9.34 g; | Wartość energetyczna: 1955.51 kcal; Białko ogółem: 104.93 g; Tłuszcz: 47.39 g; Kw. tł. nasy.: 20.30 g; Węglowodany ogółem: 296.47 g; W tym cukry: 39.23 g; Błonnik pok.: 28.09 g; Sól: 8.93 g; | Wartość energetyczna: 489.49 kcal; Białko ogółem: 19.76 g; Tłuszcz: 9.43 g; Kw. tł. nasy.: 3.67 g; Węglowodany ogółem: 85.26 g; W tym cukry: 17.91 g; Błonnik pok.: 7.94 g; Sól: 1.82 g; | Wartość energetyczna: 2701.75 kcal; Białko ogółem: 118.95 g; Tłuszcz: 79.64 g; Kw. tł. nasy.: 21.86 g; Węglowodany ogółem: 386.82 g; W tym cukry: 61.21 g; Błonnik pok.: 30.63 g; Sól: 9.83 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,