

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 Łatwo strawna z ogr.tłuszczów	KRK- SKAW WE Wegetariańska	KRK- SKAW- 6/3 Z ogr.łatw.przys.węglow.niskotłuszczowa	KRK- SKAW- Zupa	KRK- SKAW- VIP I	
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) Kielbasa krakowska wieprzowa parzona,gruborobioniona,wędzona w osłonce niejadalnej 50g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.) Ser żółty 25g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Dip majonezowo-chrzanowy 15g (JAJ, MLE, GOR, SOJ.) Pomidor 40g Ogórek kiszony 40g Papryka świeża 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) Kielbasa krakowska wieprzowa parzona,gruborobioniona,wędzona w osłonce niejadalnej 25g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.) Ser żółty 25g (MLE) Twaróg z brzoskwinia 60g (MLE) Pomidor 40g Ogórek kiszony 40g Salata zielona 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) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60g (MLE) Ogonówka wieprzowa,wędzona,parzona z dodaną wodą białkiem sojowym i białkiem wieprzowym w osłonce niejadalnej 50g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Pomidor 40g Ogórek kiszony 40g 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) Twaróg z brzoskwinia 60g (MLE) Szynka soltyśa wieprzowa,wędzona,parzona 50g Dżem 25g 1 szt 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) Twaróg z brzoskwinia 60g (MLE) Przysmak sliwkowy do smarowania 25g 1 szt Ser żółty 25g (MLE) Papryka świeża 40g Ogórek kiszony 20g Pomidor 40g	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) Szynka soltyśa wieprzowa,wędzona,parzona 50g Dżem 25g 1 szt Pomidor 80g Salata zielona 20g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) 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 wieprzowa,wędzona,parzona 50g Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60g (MLE) 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) Kielbasa krakowska wieprzowa parzona,gruborobioniona,wędzona w osłonce niejadalnej 20g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.) Twaróg z brzoskwinia 60g (MLE) Papryka świeża 80g Salata zielona 20g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50g (GLU PSZ, JAJ.) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	
	Obiad	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200g Udko pieczone 1szt. 210g Surówka wielowarzywna z olejem () 200g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200g Udko gotowane 1szt. 210g Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 200g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200g Udko gotowane 1szt. 210g Brokuł gotowany* 200g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200g Kotlety sojowe 100g (SOJ.) Surówka wielowarzywna z olejem () 200g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200g Kotlety sojowe 100g (SOJ.) Surówka wielowarzywna z olejem () 200g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200g Udko gotowane 1szt. 210g Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 200g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200g Udko pieczone 1szt. 210g Surówka wielowarzywna z olejem () 100g (SEL.) Brokuł gotowany* 100g Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt Winogrona 200g	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200g Udko gotowane 1szt. 210g Surówka wielowarzywna z olejem () 100g (SEL.) Brokuł gotowany* 100g Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt Winogrona 200g
PD		Ciastka różne 40g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.)	Jogurt brzoskwinioowy 100g 1 szt (MLE)	Biszkopty b/c 30g (GLU PSZ, JAJ.)	Jogurt brzoskwinioowy 100g 1 szt (MLE)	Ciastka różne 40g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.)	Biszkopty b/c 30g (GLU PSZ, JAJ.)		
Kolacja	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 wieprzowa,wędzona,parzona z dodaną wodą białkiem sojowym i białkiem wieprzowym w osłonce niejadalnej 20g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE) Ser żółty 20g (MLE) Pomidor 40g Ogórek kiszony 40g Salata lodowa 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) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50g (SOJ.) Serek wiejski ziarnisty 200g 0,5 szt (MLE) Ser żółty 20g (MLE) Pomidor 40g Ogórek kiszony 40g Kielki rzodkiewki 10g	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) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 40g Ogórek kiszony 40g Kielki rzodkiewki 10g	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) Serek wiejski ziarnisty 200g 0,5 szt (MLE) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50g (SOJ.) Salata zielona 20g Pomidor 80g	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) Serek wiejski ziarnisty 200g 0,5 szt (MLE) Dip majonezowo-chrzanowy 15g (JAJ, MLE, GOR, SOJ.) Pomidor 40g Ogórek kiszony 40g Salata lodowa 20g	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) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50g (SOJ.) Serek wiejski ziarnisty 200g 0,5 szt (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Dip majonezowo-chrzanowy 15g (JAJ, MLE, GOR, SOJ.) Pomidor 40g Ogórek kiszony 40g Salata zielona 20g	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) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50g (SOJ.) Serek wiejski ziarnisty 200g 0,5 szt (MLE) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 80g Salata zielona 20g	Jarzynowa z ryżem dieta () 400 ml (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) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE) Piersz gotowana premium-dr,produkt grubo rozrobiony, parzony w osłonce niejadalnej 40g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sos tatarski 50 ml (JAJ, GOR, SOJ.) Pomidor 30g Ogórek świeży 50g Salata zielona 20g
	PN	Przecier owocowo-warzywny jablko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)							
	Wartość energetyczna: 2770.79 kcal; Białko ogółem: 141.59 g; Tłuszcz: 112.94 g; Kw. tł. nasy.: 46.72 g; Węglowodany ogółem: 307.56 g; W tym cukry: 60.70 g; Błonnik pok.: 24.80 g; Sól: 10.84 g;	Wartość energetyczna: 2568.52 kcal; Białko ogółem: 135.40 g; Tłuszcz: 95.69 g; Kw. tł. nasy.: 40.39 g; Węglowodany ogółem: 303.47 g; W tym cukry: 79.16 g; Błonnik pok.: 24.81 g; Sól: 10.56 g;	Wartość energetyczna: 2259.75 kcal; Białko ogółem: 132.67 g; Tłuszcz: 77.79 g; Kw. tł. nasy.: 27.91 g; Węglowodany ogółem: 271.89 g; W tym cukry: 34.21 g; Błonnik pok.: 31.69 g; Sól: 10.42 g;	Wartość energetyczna: 2446.71 kcal; Białko ogółem: 137.43 g; Tłuszcz: 76.46 g; Kw. tł. nasy.: 29.58 g; Węglowodany ogółem: 312.43 g; W tym cukry: 84.33 g; Błonnik pok.: 21.13 g; Sól: 8.49 g;	Wartość energetyczna: 2273.55 kcal; Białko ogółem: 89.25 g; Tłuszcz: 69.11 g; Kw. tł. nasy.: 30.23 g; Węglowodany ogółem: 331.10 g; W tym cukry: 69.75 g; Błonnik pok.: 32.26 g; Sól: 8.18 g;	Wartość energetyczna: 2489.97 kcal; Białko ogółem: 140.50 g; Tłuszcz: 82.93 g; Kw. tł. nasy.: 29.67 g; Węglowodany ogółem: 308.29 g; W tym cukry: 54.27 g; Błonnik pok.: 25.93 g; Sól: 9.00 g;	Wartość energetyczna: 587.45 kcal; Białko ogółem: 28.82 g; Tłuszcz: 14.76 g; Kw. tł. nasy.: 5.76 g; Węglowodany ogółem: 88.61 g; W tym cukry: 21.86 g; Błonnik pok.: 7.87 g; Sól: 1.58 g;	Wartość energetyczna: 2866.59 kcal; Białko ogółem: 151.15 g; Tłuszcz: 95.31 g; Kw. tł. nasy.: 30.61 g; Węglowodany ogółem: 364.08 g; W tym cukry: 118.43 g; Błonnik pok.: 28.92 g; Sól: 9.11 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,