

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	
2025-01-16 czwartek	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 (MLE.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser żółty 25 g (MLE.) Ogonówka wieprzowa,wędzona, parzona z dodaną wodą białkiem sojowym i białkiem wiewprzowym w osłonce niejadalnej 25 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (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 (MLE.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser żółty 20 g (MLE.) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wiewprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50g (SOJ.) Serek wiejski ziarnisty 200g 0,5 szt (MLE.) Pomidor 40g Ogórek kiszony 40g Sałata zielona 20g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ogonówka wieprzowa,wędzona, parzona z dodaną wodą białkiem sojowym i białkiem wiewprzowym w osłonce niejadalnej 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Serek wiejski ziarnisty 200g 0,5 szt (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 (MLE.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ogonówka wieprzowa,wędzona, parzona z dodaną wodą białkiem sojowym i białkiem wiewprzowym w osłonce niejadalnej 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Serek wiejski ziarnisty 200g 0,5 szt (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 (MLE.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ogonówka wieprzowa,wędzona, parzona z dodaną wodą białkiem sojowym i białkiem wiewprzowym w osłonce niejadalnej 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Serek wiejski ziarnisty 200g 0,5 szt (MLE.) Pomidor 40g Ogórek kiszony 40g Kiełki rzodkiewki 10g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ogonówka wieprzowa,wędzona, parzona z dodaną wodą białkiem sojowym i białkiem wiewprzowym w osłonce niejadalnej 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Serek wiejski ziarnisty 200g 0,5 szt (MLE.) Pomidor 80g Sałata zielona 20g	Kasza manna na mleku (GLU PSZ, MLE.) 300 ml	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 (MLE.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser mozzarella 50 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Pasztet z blachy- drobiowo wiewprzowy 50 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.) Ogórek kiszony 80g Sałata zielona 20g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Ciastka różne 40g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)
		Obiad	Szpinakowa z ziemniakami ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron penne z kurczakiem i sosem szpinakowo serowym 300 g (GLU PSZ, MLE.) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 200g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane ( ) 200g Kolej szwajcarski z fileta z kurczaka 120g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.) Surówka z rzepy białej i jabłka z olejem ( ) 200g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200g (GLU PSZ.) Bitka wiewprzowa z szynki duszona 120g (GLU PSZ.) Sos własny ( ) 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200g (GLU PSZ.) Bitka wiewprzowa z szynki duszona 120g (GLU PSZ.) Sos własny ( ) 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Lasagne z warzy i fasola*300g 1 szt (GLU PSZ, MLE, SEL.) Por (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 200g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200g (GLU PSZ.) Bitka wiewprzowa z szynki duszona 120g (GLU PSZ.) Sos własny ( ) 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane ( ) 200g Kolej szwajcarski z fileta z kurczaka 120g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.) Surówka z rzepy białej i jabłka z olejem ( ) 100g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100g Sok jabłkowy 100% 0,2l w kartoniku 1 szt Pomarancza 1 szt. 1 szt
			PD	Ciastka różne 40g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.)	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Ciastka różne 40g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.)	Jabłko pieczone 150g	
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.) Szynka z indykami prasowana z dodatkami surowców wiewprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 25 g (SOJ.) Pasztet z fasoli ( ) 50g (GLU PSZ, JAJ.) Pasztet drobiowy (50g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Pomidor 40g Ogórek kiszony 40g Papryka świeża 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.) Ser żółty 25g (MLE.) Kiełbasa Wiejska wiewprzowo-wolowa, średnio rozdrobniona, wędzona, pieczona w osłonce jadalnej 50g (SOJ.) Sałatka z ryżu i tuńczyka ( ) 100g (RYB, MLE.) Pomidor 40g Ogórek kiszony 40g Oliwki zielone /czarne drylowane 20g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wiewprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50g (SOJ.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Pomidor 40g Ogórek kiszony 40g Sałata zielona 20g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wiewprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50g (SOJ.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Pomidor 80g 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.) Ser topiony 25g 1 szt (MLE.) Ser żółty 25g (MLE.) Dżem 30g Pomidor 40g Ogórek kiszony 40g Sałata zielona 20g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wiewprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50g (SOJ.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Pomidor 80g Sałata zielona 20g	Ziemniaczana ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, 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.) Pasztet z fasoli ( ) 50g (GLU PSZ, JAJ.) Szynka piastowska-wędzonka wiewprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną 40g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Kiełbasa Żywiecka wiewprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkami białka wiewprzowego 40g (SOJ, MLE.) Sałatka z ryżu i tuńczyka ( ) 100g (RYB, MLE.) Pomidor 80g Sałata zielona 20g	
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt							Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt
	Wartość energetyczna: 2446.68 kcal; Białko ogółem: 91.66 g; Tłuszcz: 91.21 g; Kw. tł. nasy.: 39.26 g; Węglowodany ogółem: 323.47 g; W tym cukry: 69.27 g; Błonnik pok.: 28.61 g; Sól: 9.08 g;	Wartość energetyczna: 2813.47 kcal; Białko ogółem: 108.13 g; Tłuszcz: 115.82 g; Kw. tł. nasy.: 37.81 g; Węglowodany ogółem: 353.67 g; W tym cukry: 76.56 g; Błonnik pok.: 32.86 g; Sól: 12.19 g;	Wartość energetyczna: 2235.92 kcal; Białko ogółem: 120.32 g; Tłuszcz: 69.41 g; Kw. tł. nasy.: 20.71 g; Węglowodany ogółem: 297.83 g; W tym cukry: 59.91 g; Błonnik pok.: 36.85 g; Sól: 9.12 g;	Wartość energetyczna: 2386.13 kcal; Białko ogółem: 123.50 g; Tłuszcz: 66.94 g; Kw. tł. nasy.: 21.32 g; Węglowodany ogółem: 331.10 g; W tym cukry: 71.38 g; Błonnik pok.: 18.07 g; Sól: 8.01 g;	Wartość energetyczna: 2508.54 kcal; Białko ogółem: 88.69 g; Tłuszcz: 82.58 g; Kw. tł. nasy.: 36.12 g; Węglowodany ogółem: 371.30 g; W tym cukry: 87.55 g; Błonnik pok.: 33.24 g; Sól: 7.18 g;	Wartość energetyczna: 2288.37 kcal; Białko ogółem: 123.50 g; Tłuszcz: 66.94 g; Kw. tł. nasy.: 21.32 g; Węglowodany ogółem: 306.66 g; W tym cukry: 46.94 g; Błonnik pok.: 18.07 g; Sól: 8.01 g;	Wartość energetyczna: 632.17 kcal; Białko ogółem: 21.70 g; Tłuszcz: 8.54 g; Kw. tł. nasy.: 3.37 g; Węglowodany ogółem: 122.60 g; W tym cukry: 18.32 g; Błonnik pok.: 10.65 g; Sól: 1.53 g;	Wartość energetyczna: 2981.04 kcal; Białko ogółem: 126.68 g; Tłuszcz: 110.72 g; Kw. tł. nasy.: 31.84 g; Węglowodany ogółem: 384.60 g; W tym cukry: 73.24 g; Błonnik pok.: 34.02 g; Sól: 11.15 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,