

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			
2025-01-17 piątek	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ, GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ.) Ser żółty 25 g (MLE.) Pasta z twarogu i suszonych pomidorów 60 g (MLE.) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ, GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ.) Pasta z twarogu i suszonych pomidorów 60 g (MLE.) Pomidor 40 g Ogórek kiszony 40 g Sałata zielona 20 g	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.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ.) Pasta z twarogu i suszonych pomidorów 60 g (MLE.) Pomidor 40 g Ogórek kiszony 40 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ, GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z twarogu i suszonych pomidorów 60 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Ogórek kiszony 40 g Pomidor 40 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	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 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ, GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osłonce niejadł. 20 g Pasta z twarogu i suszonych pomidorów 60 g (MLE.) Kiełbasa krakowska wieprzowa parzona, gruborozdrobniona, wędz ona w osłonce niejadł. 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)		
		Obiad	Krupnik jęczmienny () 400 ml (MLE, SEL, GLU JEJCZ.) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Surówka z kapusty kiszonej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Surówka z kapusty kiszonej z olejem () 150 g	Krupnik jęczmienny () 400 ml (MLE, SEL, GLU JEJCZ.) Spaghetti carbonara 300g 1 Por (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 400 ml (MLE, SEL, GLU JEJCZ.) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (RYB.) Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 400 ml (MLE, SEL, GLU JEJCZ.) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (MLE.)	Krupnik jęczmienny () 400 ml (MLE, SEL, GLU JEJCZ.) Pierogi z truskawkami* 300 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (MLE.)	Krupnik jęczmienny () 400 ml (MLE, SEL, GLU JEJCZ.) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (RYB, MLE, GOR.) Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 400 ml (MLE, SEL, GLU JEJCZ.)	Krupnik jęczmienny () 400 ml (MLE, SEL, GLU JEJCZ.) Ziemniaki gotowane () 200 g Łosoś w sosie cytrynowym 100 g (RYB, MLE, GOR.) Surówka z kapusty kiszonej z olejem () 100 g Warzywa po grecku () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Winogrona 200 g	
			Kolejka	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ, GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 25 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Ser żółty 25 g (MLE.) Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt (MLE.) Pomidor 40 g Papryka świeża 40 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ, GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Kiełbasa krakowska wieprzowa parzona, gruborozdrobniona, wędz ona w osłonce niejadł. 25 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.) Serek śniadaniowy ziołowy 80g 1 szt (MLE.) Pomidor 40 g Papryka świeża 40 g Kiełki rzodkiewki 10 g	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.) Kiełbasa krakowska wieprzowa parzona, gruborozdrobniona, wędz ona w osłonce niejadł. 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.) Serek śniadaniowy ziołowy 80g 1 szt (MLE.) Pomidor 40 g Papryka świeża 40 g Kiełki rzodkiewki 10 g	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 ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ, GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser topiony 25g 1 szt (MLE.) Hummus 80 g (SEJ.) Ser żółty 25 g (MLE.) Pomidor 40 g Papryka świeża 40 g Kiełki rzodkiewki 10 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ, GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek śniadaniowy ziołowy 80g 1 szt (MLE.) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Serek śniadaniowy ziołowy 80g 1 szt (MLE.) Pomidor 40 g Papryka świeża 40 g Kiełki rzodkiewki 10 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek śniadaniowy ziołowy 80g 1 szt (MLE.) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Jarzynowa z makaronem diela () 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 ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ, GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt (MLE.) Sałatka grecka B 100 g (MLE, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
				PN	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE.)						
Wartość energetyczna: 2930.31 kcal; Białko ogółem: 137.74 g; Tłuszcz: 123.98 g; Kw. tł. nasy.: 39.09 g; Węglowodany ogółem: 230.50 g; W tym cukry: 55.70 g; Błonnik pok.: 30.10 g; Sól: 13.58 g;	Wartość energetyczna: 2327.72 kcal; Białko ogółem: 104.73 g; Tłuszcz: 91.81 g; Kw. tł. nasy.: 36.11 g; Węglowodany ogółem: 283.61 g; W tym cukry: 56.77 g; Błonnik pok.: 19.72 g; Sól: 11.64 g;				Wartość energetyczna: 2236.72 kcal; Białko ogółem: 132.49 g; Tłuszcz: 81.49 g; Kw. tł. nasy.: 37.99 g; Węglowodany ogółem: 258.37 g; W tym cukry: 23.98 g; Błonnik pok.: 30.84 g; Sól: 11.71 g;	Wartość energetyczna: 2480.56 kcal; Białko ogółem: 121.88 g; Tłuszcz: 75.62 g; Kw. tł. nasy.: 32.61 g; Węglowodany ogółem: 342.31 g; W tym cukry: 101.02 g; Błonnik pok.: 26.20 g; Sól: 8.16 g;	Wartość energetyczna: 2981.42 kcal; Białko ogółem: 124.13 g; Tłuszcz: 117.45 g; Kw. tł. nasy.: 40.98 g; Węglowodany ogółem: 358.16 g; W tym cukry: 72.09 g; Błonnik pok.: 22.36 g; Sól: 9.78 g;	Wartość energetyczna: 2237.94 kcal; Białko ogółem: 127.52 g; Tłuszcz: 70.14 g; Kw. tł. nasy.: 31.41 g; Węglowodany ogółem: 288.55 g; W tym cukry: 45.97 g; Błonnik pok.: 24.55 g; Sól: 9.57 g;	Wartość energetyczna: 487.25 kcal; Białko ogółem: 20.15 g; Tłuszcz: 9.49 g; Kw. tł. nasy.: 3.61 g; Węglowodany ogółem: 83.78 g; W tym cukry: 17.89 g; Błonnik pok.: 7.12 g; Sól: 1.46 g;	Wartość energetyczna: 2769.44 kcal; Białko ogółem: 126.39 g; Tłuszcz: 105.50 g; Kw. tł. nasy.: 36.16 g; Węglowodany ogółem: 343.89 g; W tym cukry: 81.64 g; Błonnik pok.: 30.34 g; Sól: 13.70 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,