

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
Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30g ( <b>GLU PSZ</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kiełbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 25g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Ser żółty 25g ( <b>MLE</b> ) Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt ( <b>MLE</b> ) Dżem 25g 1 szt 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30g ( <b>GLU PSZ</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Salami kiełbasa wieprzowo-wolowa drobno rozdrobniona surowo wędzona, dojrzewająca, wędzona. 25g ( <b>SOJ, SEL, GOR.</b> ) Ser żółty 25g ( <b>MLE</b> ) Szynka z indykami prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 60g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 50g Ogórek kiszony 50g Jabłko 150g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Chleb Graham 60g ( <b>GLU PSZ</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50g ( <b>SOJ</b> ) Szynka z indykami prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 60g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 50g Ogórek kiszony 50g Jabłko 150g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 60g ( <b>GLU PSZ</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50g ( <b>SOJ</b> ) Ciasto drożdżowe 50g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SOZ</b> ) Dżem 25g 1 szt Jabłko pieczone 150g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30g ( <b>GLU PSZ</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Ser topiony 25g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 25g ( <b>MLE</b> ) Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt ( <b>MLE</b> ) Jabłko 150g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 60g ( <b>GLU PSZ</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50g ( <b>SOJ</b> ) Szynka z indykami prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 60g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 80g Salata zielona 20g	Płatki jęczmieńne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> )	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30g ( <b>GLU PSZ</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Ser topiony 25g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Piersz delikatna z kurnej polki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40g Serek homogenizowany o smaku waniliowym 60g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 80g Salata zielona 20g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Ciasto drożdżowe 50g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SOZ</b> ) Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> )
	Obiad	Jarzynowa z zacierką (-)podstawa 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200g Kurczak w sosie słodko kwaśnym 250g Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 200g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250ml	Jarzynowa z zacierką (-)podstawa 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Krokiety z mięsem wieprzowym 300g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Brokuł z sezamem i z olejem* 200g ( <b>SEZ</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250ml	Jarzynowa z zacierką () 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemiaki gotowane () 200g Filet z kurczaka pieczony 120g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos pietruszkowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 200g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250ml	Jarzynowa z zacierką () 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemiaki gotowane () 200g Filet z kurczaka pieczony 120g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos pietruszkowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 200g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250ml	Jarzynowa z zacierką (-)podstawa 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Kotlety z buraka i kaszy jęczmieńnej 300g Filet z kurczaka pieczony 120g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos pietruszkowy B 1 Por ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Brokuł z sezamem i z olejem* 200g Marchew gotowana z olejem () 200g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250ml	Jarzynowa z zacierką () 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemiaki gotowane () 200g Filet z kurczaka pieczony 120g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos pietruszkowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 200g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250ml	Jarzynowa z zacierką (-)podstawa 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200g Kurczak w sosie słodko kwaśnym 250g Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100g ( <b>SEL.</b> ) Brokuł z sezamem i z olejem* 100g ( <b>SEZ</b> ) Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt Banan 1szt. 1 szt
PD		Ciasto drożdżowe 50g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SOZ</b> )	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 50g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SOZ</b> )	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem b/c 150 ml	
Kolejacja	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30g ( <b>GLU PSZ</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25g Ser żółty 25g ( <b>MLE</b> ) Salatka farmerska B (bez majonezu) 100g ( <b>JAJ, MLE, SEL.</b> ) Pomidor 40g Ogórek kiszony 40g Kiełki rzodkiewki 10g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30g ( <b>GLU PSZ</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona parzona z wodą dodaną. 45g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pomidor 40g Ogórek kiszony 40g Ser żółty 25g ( <b>MLE</b> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pomidor 40g Ogórek kiszony 40g Salata zielona 20g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Chleb Graham 60g ( <b>GLU PSZ</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona parzona z wodą dodaną. 60g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pomidor 40g Ogórek kiszony 40g Kiełki rzodkiewki 10g	Pomidor 100g Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 60g ( <b>GLU PSZ</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona parzona z wodą dodaną. 30g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> ) Twarożek 60g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 80g Salata zielona 20g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30g ( <b>GLU PSZ</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 50g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 40g Ogórek kiszony 40g Kiełki rzodkiewki 10g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 60g ( <b>GLU PSZ</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona parzona z wodą dodaną. 40g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> ) Twarożek 60g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 80g Salata zielona 20g	Ryżowa () 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> )	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30g ( <b>GLU PSZ</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40g Ser pleśniowy 25g ( <b>MLE</b> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Salatka farmerska B (bez majonezu) 100g ( <b>JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ogórek kiszony 80g Salata zielona 20g
	PN	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: 2657.45 kcal; Białko ogółem: 121.36 g; Tłuszcz: 99.38 g; Kw. tł. nasy.: 34.46 g; Węglowodany ogółem: 330.29 g; W tym cukry: 73.94 g; Błonnik pok.: 26.90 g; Sól: 11.39 g;	Wartość energetyczna: 2006.14 kcal; Białko ogółem: 116.68 g; Tłuszcz: 48.33 g; Kw. tł. nasy.: 16.08 g; Węglowodany ogółem: 292.81 g; W tym cukry: 44.42 g; Błonnik pok.: 35.92 g; Sól: 11.87 g;	Wartość energetyczna: 2354.75 kcal; Białko ogółem: 103.62 g; Tłuszcz: 49.39 g; Kw. tł. nasy.: 18.00 g; Węglowodany ogółem: 387.91 g; W tym cukry: 98.00 g; Błonnik pok.: 32.28 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: 1949.79 kcal; Białko ogółem: 105.70 g; Tłuszcz: 44.21 g; Kw. tł. nasy.: 17.48 g; Węglowodany ogółem: 295.41 g; W tym cukry: 39.24 g; Błonnik pok.: 28.25 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: 2850.75 kcal; Białko ogółem: 120.35 g; Tłuszcz: 80.04 g; Kw. tł. nasy.: 22.08 g; Węglowodany ogółem: 422.62 g; W tym cukry: 90.41 g; Błonnik pok.: 32.13 g; Sól: 9.84 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,