

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	
2024-12-18 środa	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) Kiełbasa Szyrkowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 25g (GLU PSZ, SOJ.) Ser żółty 25g (MLE) Ser mozzarella 50g (MLE) Miód (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 (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 z indykami prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 25g (SOJ.) Ser żółty 25g (MLE) Kabanos drobiowo-wieprzowy średnio rozdrobniony wędzony, parzony, suszony, 40g Pomidor 40g Ogórek kiszony 40g Oliwki zielone /czarne drylowane 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) Kiełbasa Szyrkowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 50g (GLU PSZ, SOJ.) Ser mozzarella 50g (MLE) Pomidor 40g Ogórek kiszony 40g Oliwki zielone /czarne drylowane 20g	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) Szynka soltyśa wieprzowa, wędzona, parzona 50g Twaróg półtłusty 50g (MLE) Miód (25g) 1 szt Pomidor 40g Ogórek kiszony 40g Oliwki zielone /czarne drylowane 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 półtłusty 50g (MLE) Miód (25g) 1 szt 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) Kiełbasa Szyrkowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 50g (GLU PSZ, SOJ.) Twaróg półtłusty 50g (MLE) Pomidor 40g Salata zielona 20g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.)	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) Kiełbasa Szyrkowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 20g (GLU PSZ, SOJ.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE) Pomidor 50g 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)
		Kapuśniak z kapusty kiszonej () 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Ziemniaki pieczone w ziolach () 200g Rumsztyk wp z łop po tyrolsku 120g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Surówka z marchwi z olejem b/c () 200g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszonej () 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Kasza gryczana 200g Kiesz.dr.z pieczarkami 120g 1 Por (GLU PSZ, MLE.) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z marchwi z olejem b/c () 200g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi z olejem b/c () 200g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100g (GLU PSZ, JAJ.) Cukinia pieczona z olejem * 200g Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Mak z szpin.pieczar.s.śmi.300g 1 Por (GLU PSZ, MLE.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200g (GLU PSZ, MLE.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 200g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200g (GLU PSZ, MLE.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 200g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kapuśniak z kapusty kiszonej () 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Ziemniaki pieczone w ziolach () 200g Rumsztyk wp z łop po tyrolsku 120g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Surówka z marchwi z olejem () 100g Cukinia pieczona z olejem * 100g Mandarynka 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		Biszkopty b/m 50g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.)	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50g (GLU PSZ, JAJ.)	Biszkopty b/c 50g (GLU PSZ, JAJ.)	Jogurt brzoskwiński 100g 1 szt (MLE)	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50g (GLU PSZ, JAJ.)	Biszkopty b/c 50g (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) Baleron wieprzowy wędzony, parzony 25g (SOJ.) Ser żółty 25g (MLE) Pasztecik drobiowy (50g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Salatka jarzynowa z olejem () 100g (SEL.) 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) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50g (SOJ.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE) Pomidor 40g Ogórek kiszony 40g Ser żółty 20g (MLE) Serek homo naturalny 150g 1 szt (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) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50g (SOJ.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE) Pomidor 40g Ogórek kiszony 40g Salata zielona 20g	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) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50g (SOJ.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE) Pomidor 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) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE) Ser żółty 25g (MLE) Jajko gotowane ki M 1 szt (JAJ.) Ogórek kiszony 40g Pomidor 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) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50g (SOJ.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE) Jajko gotowane ki M 1 szt (MLE) Pomidor 40g Salata zielona 20g	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)
Banan 1szt. 1 szt			Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30g 1 szt (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: ORZ, SEZ.)	Banan 1szt. 1 szt		Wafle ryżowe 30g		Banan 1szt. 1 szt	
	Wartość energetyczna: 3154.90 kcal; Białko ogółem: 111.06 g; Tłuszcz: 121.66 g; Kw. tł. nasy.: 35.20 g; Węglowodany ogółem: 414.40 g; W tym cukry: 90.32 g; Błonnik pok.: 37.90 g; Sól: 10.74 g;	Wartość energetyczna: 2784.18 kcal; Białko ogółem: 125.99 g; Tłuszcz: 99.50 g; Kw. tł. nasy.: 36.01 g; Węglowodany ogółem: 363.98 g; W tym cukry: 95.13 g; Błonnik pok.: 34.84 g; Sól: 12.22 g;	Wartość energetyczna: 2360.26 kcal; Białko ogółem: 112.29 g; Tłuszcz: 66.08 g; Kw. tł. nasy.: 18.63 g; Węglowodany ogółem: 347.00 g; W tym cukry: 27.27 g; Błonnik pok.: 42.13 g; Sól: 10.97 g;	Wartość energetyczna: 2530.13 kcal; Białko ogółem: 108.20 g; Tłuszcz: 61.86 g; Kw. tł. nasy.: 21.55 g; Węglowodany ogółem: 398.13 g; W tym cukry: 96.92 g; Błonnik pok.: 29.52 g; Sól: 7.30 g;	Wartość energetyczna: 2455.43 kcal; Białko ogółem: 89.50 g; Tłuszcz: 77.24 g; Kw. tł. nasy.: 27.74 g; Węglowodany ogółem: 365.94 g; W tym cukry: 86.55 g; Błonnik pok.: 26.96 g; Sól: 8.22 g;	Wartość energetyczna: 2339.13 kcal; Białko ogółem: 107.13 g; Tłuszcz: 59.73 g; Kw. tł. nasy.: 19.76 g; Węglowodany ogółem: 352.99 g; W tym cukry: 20.78 g; Błonnik pok.: 23.54 g; Sól: 7.19 g;	Wartość energetyczna: 560.85 kcal; Białko ogółem: 21.44 g; Tłuszcz: 9.98 g; Kw. tł. nasy.: 3.65 g; Węglowodany ogółem: 101.22 g; W tym cukry: 18.52 g; Błonnik pok.: 9.60 g; Sól: 1.49 g;	Wartość energetyczna: 3059.93 kcal; Białko ogółem: 128.80 g; Tłuszcz: 122.97 g; Kw. tł. nasy.: 35.35 g; Węglowodany ogółem: 379.56 g; W tym cukry: 105.74 g; Błonnik pok.: 34.81 g; Sól: 11.70 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,