

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
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 (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Kiełbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 20 g (SOJ, MLE.) Ser żółty 20 g (MLE.) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt (MLE.) Miód (25g) 1 szt Pomidor 40 g Ogórek kiszony 40 g Oliwki zielone /czarne drylowane 20 g	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 Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 25 g (SOJ.) Ser żółty 25 g (MLE.) Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt (MLE.) Pomidor 40 g Ogórek kiszony 40 g Papryka świeża 20 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Chleb Graham 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) 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.) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt (MLE.) Pomidor 50 g Ogórek kiszony 50 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 ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ.) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt (MLE.) Pomidor 80 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 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.) Sernik 25 g (MLE.) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt (MLE.) Miód (25g) 1 szt Pomidor 50 g Ogórek kiszony 50 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 ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ.) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU JEJCZ.)	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.) Kiełbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 20 g (SOJ, MLE.) Ser topiony 25g 1 szt (MLE.) Serek śniadaniowy ziolyowy 80g 1 szt (MLE.) Przysmak sliwkowy do smarowania 25g 1 szt Papryka świeża 30 g Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 50 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ.) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)
Obiad	Krem pomidorowy 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Kotlet schabowy 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem ( ) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Krem pomidorowy 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Schab gotowany 120 g Sos własny ( ) 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem ( ) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką ( ) 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Schab gotowany 120 g Sos własny ( ) 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem ( ) 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem pomidorowy 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Zapiekanka z ziemniaków i warzyw z jaskiem( ) 350 g (JAJ, MLE, SEL.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem ( ) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką ( ) 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Schab gotowany 120 g Sos własny ( ) 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem pomidorowy 400 ml (GLU PSZ, MLE.)	Krem pomidorowy 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Kotlet schabowy 180 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem ( ) 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Sok jabłkowy 100% 0,2l w kartoniku 1 szt Winogrona 200 g
PD	Jabłko 1 szt 1 szt	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		
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.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 25 g Ser żółty 25 g (MLE.) Ser topiony 25g 1 szt (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 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.) Salami kiełbasa wieprzowo-wolowa drobno rozdrobniona surowo wędzona, dojrzewająca, wędzona. 25 g (SOJ, SEL, GOR.) Ser żółty 25 g (MLE.) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 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, GLU ZYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Ogórek kiszony 40 g Pomidor 40 g Sałata zielona 20 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 ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek homogenizowany o smaku waniliowym 60 g (MLE.) Jabłko pieczone 150 g Pomidor 80 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 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 50 g (MLE.) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 50 g (MLE.) Pomidor 40 g Ogórek kiszony 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 ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Grycikowa ( ) 400 ml (GLU PSZ, 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.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Ser pleśniowy 50 g (MLE.) Salami kiełbasa wieprzowo-wolowa drobno rozdrobniona surowo wędzona, dojrzewająca, wędzona. 15 g (SOJ, SEL, GOR.) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Ogórek kiszony 30 g Sałata zielona 20 g
PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt							Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
	Wartość energetyczna: 2558.13 kcal; Białko ogółem: 95.57 g; Tłuszcz: 99.49 g; Kw. tł. nasy.: 37.97 g; Węglowodany ogółem: 334.00 g; W tym cukry: 70.56 g; Błonnik pok.: 27.61 g; Sól: 9.39 g;	Wartość energetyczna: 2479.84 kcal; Białko ogółem: 94.08 g; Tłuszcz: 104.24 g; Kw. tł. nasy.: 36.15 g; Węglowodany ogółem: 304.14 g; W tym cukry: 62.61 g; Błonnik pok.: 24.63 g; Sól: 9.11 g;	Wartość energetyczna: 1997.03 kcal; Białko ogółem: 108.76 g; Tłuszcz: 63.28 g; Kw. tł. nasy.: 27.86 g; Węglowodany ogółem: 265.05 g; W tym cukry: 47.84 g; Błonnik pok.: 32.10 g; Sól: 8.76 g;	Wartość energetyczna: 2275.87 kcal; Białko ogółem: 109.75 g; Tłuszcz: 62.71 g; Kw. tł. nasy.: 30.67 g; Węglowodany ogółem: 335.22 g; W tym cukry: 94.33 g; Błonnik pok.: 30.54 g; Sól: 8.09 g;	Wartość energetyczna: 2259.63 kcal; Białko ogółem: 75.94 g; Tłuszcz: 95.36 g; Kw. tł. nasy.: 49.13 g; Węglowodany ogółem: 290.34 g; W tym cukry: 69.01 g; Błonnik pok.: 26.21 g; Sól: 7.75 g;	Wartość energetyczna: 2125.82 kcal; Białko ogółem: 110.08 g; Tłuszcz: 60.11 g; Kw. tł. nasy.: 28.19 g; Węglowodany ogółem: 303.13 g; W tym cukry: 61.40 g; Błonnik pok.: 30.54 g; Sól: 7.81 g;	Wartość energetyczna: 544.24 kcal; Białko ogółem: 18.30 g; Tłuszcz: 17.76 g; Kw. tł. nasy.: 3.86 g; Węglowodany ogółem: 80.13 g; W tym cukry: 17.34 g; Błonnik pok.: 5.62 g; Sól: 1.10 g;	Wartość energetyczna: 3137.14 kcal; Białko ogółem: 121.48 g; Tłuszcz: 125.25 g; Kw. tł. nasy.: 36.76 g; Węglowodany ogółem: 392.36 g; W tym cukry: 88.76 g; Błonnik pok.: 28.82 g; Sól: 8.02 g;

2025-01-19 niedziela

### **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,