

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
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) Ser żółty 25g (MLE) Ogonówka wieprzowa, wędzona, parzona z dodaną wodą białkiem sojowym i białkiem wieprzowym w osłonce niejadalnej 25g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 60g (MLE) Pomidor 40g Ogórek kiszony 40g Kielki rzodkiewki 10g	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) Ser żółty 20g (MLE) Filet złociсты-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50g (SOJ) Serek wiejski ziarnisty 200g 0,5 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) Ogonówka wieprzowa, wędzona, parzona z dodaną wodą białkiem sojowym i białkiem wieprzowym w osłonce niejadalnej 30g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Serek wiejski ziarnisty 200g 0,5 szt (MLE) Pomidor 40g Ogórek kiszony 40g Kielki rzodkiewki 10g	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) Ogonówka wieprzowa, wędzona, parzona z dodaną wodą białkiem sojowym i białkiem wieprzowym w osłonce niejadalnej 50g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Serek wiejski ziarnisty 200g 0,5 szt (MLE) Pomidor 80g 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) Pasta z twarogu z koperkiem 60g (MLE) Serek wiejski ziarnisty 200g 0,5 szt (MLE) Pomidor 40g Ogórek kiszony 40g Kielki rzodkiewki 10g	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) Ogonówka wieprzowa, wędzona, parzona z dodaną wodą białkiem sojowym i białkiem wieprzowym w osłonce niejadalnej 50g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Serek wiejski ziarnisty 200g 0,5 szt (MLE) Pomidor 80g Salata zielona 20g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE)	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) Ser mozzarella 50g (MLE) Szynkowa drobna drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20g Pasztet z białchy- drobiowo wieprzowy 50g (GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR) Ogórek kiszony 80g Salata zielona 20g Woda mineralna n/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 brokulami i kurczakiem i sosem serowym 300g (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 Kotlet 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 wieprzowa z szynki duszona 120g (GLU PSZ) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z kapusty czerwonej z olejem 200g	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 200g (GLU PSZ) Bitka wieprzowa 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 fasolą*300g 1 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 wieprzowa z szynki duszona 120g (GLU PSZ) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL)
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			
Kolejacja	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 dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 25g (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 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) Ser żółty 25g (MLE) Kielbasa Wiejska wieprzowo-wołowa, średnio rozdrobniona, wędzona, pieczona w osłonce jadalnej 50g Salatka 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 60g (GLU PSZ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Filet złociсты-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 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) Filet złociсты-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50g (SOJ) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE) Pomidor 80g 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) Ser topiony 25g 1 szt (MLE) Ser żółty 25g (MLE) Dżem 30g 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) Filet złociсты-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50g (SOJ) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE) Pomidor 80g Salata zielona 20g	Ziemiaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL)	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) Pasztet z fasoli () 50g (GLU PSZ, JAJ) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną, 40g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 40g (SOJ, MLE) Salatka z ryżu i tuńczyka () 100g (RYB, MLE) Pomidor 80g Salata zielona 20g
	PN	Przecier owocowo-warzywny jablko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)						
	Wartość energetyczna: 2455,08 kcal; Białko ogółem: 91,76 g; Tłuszcz: 90,95 g; Kw. tł. nasy.: 39,16 g; Węglowodany ogółem: 323,07 g; W tym cukry: 66,47 g; Błonnik pok.: 29,21 g; Sól: 9,07 g;	Wartość energetyczna: 2821,87 kcal; Białko ogółem: 108,23 g; Tłuszcz: 115,56 g; Kw. tł. nasy.: 37,71 g; Węglowodany ogółem: 353,27 g; W tym cukry: 73,76 g; Błonnik pok.: 33,46 g; Sól: 12,18 g;	Wartość energetyczna: 2244,32 kcal; Białko ogółem: 120,42 g; Tłuszcz: 69,15 g; Kw. tł. nasy.: 20,61 g; Węglowodany ogółem: 297,43 g; W tym cukry: 57,11 g; Błonnik pok.: 37,45 g; Sól: 9,11 g;	Wartość energetyczna: 2394,53 kcal; Białko ogółem: 123,60 g; Tłuszcz: 66,68 g; Kw. tł. nasy.: 21,22 g; Węglowodany ogółem: 330,70 g; W tym cukry: 68,58 g; Błonnik pok.: 18,67 g; Sól: 8,00 g;	Wartość energetyczna: 2516,94 kcal; Białko ogółem: 88,79 g; Tłuszcz: 82,32 g; Kw. tł. nasy.: 36,02 g; Węglowodany ogółem: 370,90 g; W tym cukry: 84,75 g; Błonnik pok.: 33,84 g; Sól: 7,17 g;	Wartość energetyczna: 2296,77 kcal; Białko ogółem: 123,60 g; Tłuszcz: 82,32 g; Kw. tł. nasy.: 21,22 g; Węglowodany ogółem: 306,26 g; W tym cukry: 44,14 g; Błonnik pok.: 18,67 g; Sól: 8,00 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: 3071,44 kcal; Białko ogółem: 126,98 g; Tłuszcz: 110,66 g; Kw. tł. nasy.: 31,76 g; Węglowodany ogółem: 404,20 g; W tym cukry: 88,84 g; Błonnik pok.: 34,62 g; Sól: 11,15 g;

2024-12-19 czwartek

### **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,