

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 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.łuszczów	KRK- SKAW WE Wegetariańska	KRK- SKAW- 6/3 Z ogr.łatw.przys.węglow.niskołuszczowa	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 (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Baleron wiewiórzony wędzony, parzony 20g (<u>SOJ.</u>) Ser żółty 20g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Dip majonezowy 15g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 20g Ogórek kiszony 20g Salata zielona 10g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Foledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20g (<u>SOJ.</u>) Ser żółty 20g (<u>MLE</u>) Twarożek 60g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor 20g Ogórek kiszony 20g Papryka świeża 20g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Chleb Graham 60g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawalków mięsa, parzona 50g (<u>SOJ.</u>) Twarożek 50g (<u>MLE</u>) Pomidor 20g Ogórek kiszony 20g Salata zielona 10g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 60g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawalków mięsa, parzona 50g (<u>SOJ.</u>) Twarożek 50g (<u>MLE</u>) Dżem 25g 1 szt Pomidor 40g Salata zielona 10g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Dip majonezowy 15g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Twarożek 60g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor 20g Ogórek kiszony 20g Papryka świeża 20g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Bułka pszenna długa krojona 60g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Twarożek 60g (<u>MLE</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawalków mięsa, parzona 50g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 40g Salata zielona 10g	Ryż na mleku 400 ml (<u>MLE</u>)	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Chrzan ze śmietaną 15g (<u>MLE, SOJ.</u>) Baleron wiewiórzony wędzony, parzony 20g (<u>SOJ.</u>) Ser żółty 40g (<u>MLE</u>) Pomidor 50g Salata zielona 10g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Wafelki 50g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (<u>MLE</u>)
	Obiad	Krem z białych warzyw z grzankami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kartacze z cebulą i boczkami* 325g (<u>SOJ, SEL, GOR.</u>) Salatka szwedzka () 150g (<u>GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z białych warzyw z grzankami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200g Kotlet drobiowy z kukurydzą B 120g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 150g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200g (<u>GLU JECZ.</u>) Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Salatka szwedzka () 150g (<u>GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200g (<u>GLU JECZ.</u>) Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 150g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z białych warzyw z grzankami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Knedle z truskawki śmiet.()300g 1 Por (<u>JAJ, MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200g (<u>GLU JECZ.</u>) Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 150g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)
PD	Wafelki 30g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Herbatniki 30g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)	Herbatniki 30g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Wafelki 30g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Herbatniki 30g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)		
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Salami kielbasa wieprzowo-wolowa drobno rozdrobniona surowo wędzona, dojrzewająca, wędzona. 20g (<u>SOJ, SEL, GOR.</u>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawalków mięsa w osłonce niejadalnej 40g (<u>SOJ.</u>) Ser żółty 40g (<u>MLE</u>) Pomidor 20g Ogórek kiszony 20g Kielki rzodkiewki 5g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawalków mięsa, parzona 20g (<u>SOJ.</u>) Ser żółty 20g (<u>MLE</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 20g Pomidor 20g Salata zielona 10g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Chleb Graham 60g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawalków mięsa w osłonce niejadalnej 50g (<u>SOJ.</u>) Twarożek 50g (<u>MLE</u>) Jabłko 150g Pomidor 20g Salata zielona 10g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 60g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawalków mięsa w osłonce niejadalnej 50g (<u>SOJ.</u>) Twarożek 50g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 150g Pomidor 40g Salata zielona 10g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60g (<u>MLE</u>) Ser żółty 20g (<u>MLE</u>) Pomidor 20g Ogórek kiszony 20g Kielki rzodkiewki 5g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Bułka pszenna długa krojona 60g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Twarożek 60g (<u>MLE</u>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawalków mięsa w osłonce niejadalnej 50g (<u>SOJ.</u>) Twarożek 50g (<u>MLE</u>) Pomidor 20g Salata zielona 10g Jabłko pieczone 150g	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasztet drobiowy (50g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Baleron wiewiórzony wędzony, parzony 20g (<u>SOJ.</u>) Ser pleśniowy 50g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 50g Ogórek kiszony 50g Salata zielona 10g
	PN			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)				Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)
	Wartość energetyczna: 2495.36 kcal; Białko ogółem: 88.44 g; Tłuszcz: 104.00 g; Kw. tł. nasy.: 44.99 g; Węglowodany ogółem: 307.04 g; W tym cukry: 46.30 g; Błonnik pok.: 16.81 g; Sól: 11.35 g;	Wartość energetyczna: 2460.71 kcal; Białko ogółem: 100.64 g; Tłuszcz: 80.34 g; Kw. tł. nasy.: 28.39 g; Węglowodany ogółem: 346.57 g; W tym cukry: 64.66 g; Błonnik pok.: 24.75 g; Sól: 7.88 g;	Wartość energetyczna: 1972.12 kcal; Białko ogółem: 97.12 g; Tłuszcz: 52.21 g; Kw. tł. nasy.: 22.47 g; Węglowodany ogółem: 293.91 g; W tym cukry: 44.35 g; Błonnik pok.: 31.48 g; Sól: 9.64 g;	Wartość energetyczna: 2334.30 kcal; Białko ogółem: 96.12 g; Tłuszcz: 61.67 g; Kw. tł. nasy.: 22.60 g; Węglowodany ogółem: 360.27 g; W tym cukry: 84.43 g; Błonnik pok.: 22.29 g; Sól: 7.33 g;	Wartość energetyczna: 2503.87 kcal; Białko ogółem: 74.51 g; Tłuszcz: 83.67 g; Kw. tł. nasy.: 37.21 g; Węglowodany ogółem: 374.13 g; W tym cukry: 60.93 g; Błonnik pok.: 21.61 g; Sól: 5.94 g;	Wartość energetyczna: 2202.93 kcal; Białko ogółem: 97.44 g; Tłuszcz: 61.91 g; Kw. tł. nasy.: 22.85 g; Węglowodany ogółem: 324.82 g; W tym cukry: 50.22 g; Błonnik pok.: 22.03 g; Sól: 7.33 g;	Wartość energetyczna: 750.56 kcal; Białko ogółem: 24.95 g; Tłuszcz: 10.09 g; Kw. tł. nasy.: 4.37 g; Węglowodany ogółem: 145.82 g; W tym cukry: 22.38 g; Błonnik pok.: 11.18 g; Sól: 1.61 g;	Wartość energetyczna: 3016.63 kcal; Białko ogółem: 110.33 g; Tłuszcz: 120.50 g; Kw. tł. nasy.: 41.44 g; Węglowodany ogółem: 374.54 g; W tym cukry: 84.45 g; Błonnik pok.: 27.13 g; Sól: 10.45 g;

2024-12-23 poniedziałek

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,