

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.łtuszczów	KRK- SKAW WE Wegetariańska	KRK- SKAW- 6/3 Z ogr.łatw.przys.węglow.niskołtuszczowa	KRK- SKAW- Zupa	KRK- SKAW- VIP I	
2024-12-24 wtorek	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>) Kiełbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 20g (<u>SOJ, MLE</u>) Ser żółty 20g (<u>MLE</u>) Serek śniadaniowy ziołowy 80g 1 szt (<u>MLE</u>) 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 (<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 wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50g (<u>SOJ</u>) Serek śniadaniowy ziołowy 80g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 50g Ogórek kiszony 50g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 60g (<u>GLU PSZ</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 wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50g (<u>SOJ</u>) Serek śniadaniowy ziołowy 80g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 80g Salata zielona 20g	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>) Sernik 25g (<u>MLE</u>) Serek śniadaniowy ziołowy 80g 1 szt (<u>MLE</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor 50g Ogórek kiszony 50g	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>) Sernik 25g (<u>MLE</u>) Serek śniadaniowy ziołowy 80g 1 szt (<u>MLE</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor 50g Ogórek kiszony 50g	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 wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50g (<u>SOJ</u>) Serek śniadaniowy ziołowy 80g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 80g Salata zielona 20g	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</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>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50g (<u>SOJ</u>) Serek śniadaniowy ziołowy 80g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 80g Salata zielona 20g Ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE</u>) Serek śniadaniowy ziołowy 80g 1 szt (<u>MLE</u>) Przysmak śliwkowy do smarowania 25g 1 szt Papryka świeża 30g Salata zielona 20g Ogórek kiszony 50g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Babka piaskowa g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)
		Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pierogi z truskawkami * 300 g (<u>GLU PSZ</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pierogi z truskawkami * 300 g (<u>GLU PSZ</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pierogi z truskawkami * 300 g (<u>GLU PSZ</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pierogi z truskawkami * 300 g (<u>GLU PSZ</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pierogi z truskawkami * 300 g (<u>GLU PSZ</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Twaróg półtłusty 100g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek () b/c 100g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pierogi z truskawkami * 300 g (<u>GLU PSZ</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Sok jabłkowy 100% 0,2l w kartoniku 1 szt Mandarynka 2 szt
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				
Kolejacja	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>) Chalka 100g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Barszcz czerwony czysty z uszkami z kapustą i grzybami *() 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ryba smażona (Morszczuk) 120g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 150g Salata zielona 20g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 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>) Barszcz czerwony czysty z uszkami z kapustą i grzybami *() 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) 120g (<u>RYB, SEL.</u>) Warzywa po grecku () 150g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Salata zielona 20g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 60g (<u>GLU PSZ</u>) 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>) Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) 120g (<u>RYB, SEL.</u>) Warzywa po grecku () 150g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Salata zielona 20g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 60g (<u>GLU PSZ</u>) 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>) Sernik 50g (<u>MLE</u>) Lazanki z kapustą kiszoną i pieczarkami 350g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) 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 (<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>) Sernik 50g (<u>MLE</u>) Lazanki z kapustą kiszoną i pieczarkami 350g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) 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 (<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>) Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) 120g (<u>RYB, SEL.</u>) Warzywa po grecku () 150g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Salata zielona 20g	Grysikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, 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>) Chalka 100g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Barszcz czerwony czysty z uszkami z kapustą i grzybami *() 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Karp smażony 120g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Pierogi z kapustą i grzybami* 200g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 150g Salata zielona 20g	
	PN	Ciasto drożdżowe 50g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Ciasto drożdżowe 50g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Ciasto drożdżowe 50g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)	
	Wartość energetyczna: 3476.45 kcal; Białko ogółem: 125.13 g; Tłuszcz: 106.10 g; Kw. tł. nasy.: 35.24 g; Węglowodany ogółem: 508.16 g; W tym cukry: 86.17 g; Błonnik pok.: 32.48 g; Sól: 10.07 g;	Wartość energetyczna: 3390.40 kcal; Białko ogółem: 121.75 g; Tłuszcz: 105.47 g; Kw. tł. nasy.: 28.28 g; Węglowodany ogółem: 490.87 g; W tym cukry: 90.59 g; Błonnik pok.: 29.47 g; Sól: 9.63 g;	Wartość energetyczna: 2280.76 kcal; Białko ogółem: 108.92 g; Tłuszcz: 61.23 g; Kw. tł. nasy.: 26.22 g; Węglowodany ogółem: 338.33 g; W tym cukry: 44.53 g; Błonnik pok.: 40.90 g; Sól: 9.64 g;	Wartość energetyczna: 2804.67 kcal; Białko ogółem: 114.70 g; Tłuszcz: 69.16 g; Kw. tł. nasy.: 28.64 g; Węglowodany ogółem: 436.29 g; W tym cukry: 99.46 g; Błonnik pok.: 33.02 g; Sól: 6.90 g;	Wartość energetyczna: 3002.16 kcal; Białko ogółem: 96.36 g; Tłuszcz: 90.30 g; Kw. tł. nasy.: 43.71 g; Węglowodany ogółem: 456.69 g; W tym cukry: 81.03 g; Błonnik pok.: 29.35 g; Sól: 8.77 g;	Wartość energetyczna: 2493.81 kcal; Białko ogółem: 121.17 g; Tłuszcz: 63.32 g; Kw. tł. nasy.: 29.68 g; Węglowodany ogółem: 373.54 g; W tym cukry: 48.97 g; Błonnik pok.: 34.20 g; Sól: 6.81 g;	Wartość energetyczna: 532.71 kcal; Białko ogółem: 19.28 g; Tłuszcz: 7.81 g; Kw. tł. nasy.: 3.48 g; Węglowodany ogółem: 99.94 g; W tym cukry: 19.65 g; Błonnik pok.: 9.26 g; Sól: 1.48 g;	Wartość energetyczna: 3944.27 kcal; Białko ogółem: 122.83 g; Tłuszcz: 117.61 g; Kw. tł. nasy.: 32.57 g; Węglowodany ogółem: 598.56 g; W tym cukry: 103.48 g; Błonnik pok.: 38.15 g; Sól: 10.02 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,