

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	
2024-12-25 środa	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 pszenna długa krojona 50g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 40g (<u>SOJ.</u>) Ser żółty 25g (<u>MLE</u>) Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt (<u>MLE</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 pszenna długa krojona 50g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twarożek z natką pietruszki 60g (<u>MLE</u>) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 20g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.</u>) Ser żółty 20g (<u>MLE</u>) Pomidor 20g Ogórek kiszony 20g Kiełki rzodkiewki 5g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Chleb Graham 60g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb Graham 50g (<u>GLU PSZ</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 fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 40g 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 pszenna długa krojona 50g (<u>GLU PSZ</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>) Twarożek 50g (<u>MLE</u>) Młód (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 pszenna długa krojona 50g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twarożek z natką pietruszki 60g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 50g (<u>MLE</u>) Pomidor 20g Ogórek kiszony 20g Salata zielona 10g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Bułka pszenna długa krojona 60g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 50g (<u>GLU PSZ</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>) Twarożek 50g (<u>MLE</u>) Pomidor 40g Salata zielona 10g	Kasza kukurydziana na mleku 300 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 pszenna długa krojona 50g (<u>GLU PSZ</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>) Ser żółty 25g (<u>MLE</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa wędzona, parzona z wodą dodaną 40g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 50g Salata zielona 10g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Babka piaskowa 50g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)
		Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200g Udko pieczone 1 szt. 210g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200g Udko gotowane 1szt. 210g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200g Udko gotowane 1szt. 210g Szczypek gotowany z olejem* 150g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200g Udko gotowane 1szt. 210g Szczypek gotowany z olejem* 150g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grycikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200g Kotlet z jaj 120g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200g Udko gotowane 1szt. 210g Szczypek gotowany z olejem* 150g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200g Udko gotowane 1szt. 210g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100g Szczypek gotowany z olejem* 100g (<u>GLU PSZ</u>) Sok owocowy pasteryzowany 0,3l 1 szt Winogrona 150g
		Babka piaskowa 70g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u>)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)	Jogurt truskawkowy 100g 1 szt (<u>MLE</u>)	Babka piaskowa 70g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u>)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>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 pszenna długa krojona 50g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Ogonówka wieprzowa, wędzona, parzona z dodaną wodą białkiem sojowym i białkiem wieprzowym w osłonce niejadalnej 40g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Ser żółty 40g (<u>MLE</u>) Salatka łęczowa (bez majonezu) 100g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 20g Ogórek kiszony 20g Kiełki 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 pszenna długa krojona 50g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasztet z blachy- drobiowo wieprzowy 50g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Ser żółty 20g (<u>MLE</u>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40g (<u>SOJ</u>) Pomidor 20g Ogórek kiszony 20g Papryka świeża 20g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Chleb Graham 60g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 50g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50g (<u>SOJ</u>) Pasztet z blachy- drobiowo wieprzowy 50g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 20g Ogórek kiszony 20g Kiełki rzodkiewki 5g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 60g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 50g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50g (<u>SOJ</u>) Twarożek z ziołami 50g (<u>MLE</u>) 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 pszenna długa krojona 50g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Jajko gotowane ki M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Dip majonezowy 15g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE</u>) Ser żółty 20g (<u>MLE</u>) Pomidor 20g Ogórek kiszony 20g Kiełki rzodkiewki 5g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Bułka pszenna długa krojona 60g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 50g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50g (<u>SOJ</u>) Twarożek z ziołami 50g (<u>MLE</u>) Pomidor 40g Salata zielona 10g	Jarzynowa z ryżem dieta () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>)
Serek homo owocowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)		Serek homo owocowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Serek homo owocowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Serek homo owocowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	
	Wartość energetyczna: 3008.71 kcal; Białko ogółem: 154.50 g; Tłuszcz: 127.62 g; Kw. tł. nasy.: 50.59 g; Węglowodany ogółem: 324.86 g; W tym cukry: 64.09 g; Błonnik pok.: 23.52 g; Sól: 10.64 g;	Wartość energetyczna: 2870.56 kcal; Białko ogółem: 150.98 g; Tłuszcz: 115.43 g; Kw. tł. nasy.: 43.91 g; Węglowodany ogółem: 319.45 g; W tym cukry: 64.31 g; Błonnik pok.: 22.45 g; Sól: 9.29 g;	Wartość energetyczna: 2333.11 kcal; Białko ogółem: 138.00 g; Tłuszcz: 100.33 g; Kw. tł. nasy.: 32.45 g; Węglowodany ogółem: 319.45 g; W tym cukry: 15.21 g; Błonnik pok.: 24.40 g; Sól: 9.70 g;	Wartość energetyczna: 2528.18 kcal; Białko ogółem: 143.58 g; Tłuszcz: 75.03 g; Kw. tł. nasy.: 27.89 g; Węglowodany ogółem: 330.03 g; W tym cukry: 45.26 g; Błonnik pok.: 17.69 g; Sól: 7.21 g;	Wartość energetyczna: 2669.20 kcal; Białko ogółem: 107.98 g; Tłuszcz: 98.27 g; Kw. tł. nasy.: 32.65 g; Węglowodany ogółem: 348.93 g; W tym cukry: 66.02 g; Błonnik pok.: 23.92 g; Sól: 6.67 g;	Wartość energetyczna: 2222.67 kcal; Białko ogółem: 143.10 g; Tłuszcz: 76.28 g; Kw. tł. nasy.: 26.70 g; Węglowodany ogółem: 250.01 g; W tym cukry: 19.02 g; Błonnik pok.: 17.39 g; Sól: 7.19 g;	Wartość energetyczna: 509.68 kcal; Białko ogółem: 24.34 g; Tłuszcz: 11.11 g; Kw. tł. nasy.: 4.42 g; Węglowodany ogółem: 80.75 g; W tym cukry: 17.52 g; Błonnik pok.: 6.33 g; Sól: 1.49 g;	Wartość energetyczna: 3371.47 kcal; Białko ogółem: 171.96 g; Tłuszcz: 138.90 g; Kw. tł. nasy.: 55.28 g; Węglowodany ogółem: 372.59 g; W tym cukry: 75.66 g; Błonnik pok.: 28.50 g; Sól: 12.48 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,