

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		
2024-12-26 czwartek	Sniadanie	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 z indykami prasowana z dodatkami surowców wędzowanych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 20g (<u>SOJ</u>) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 60g (<u>MLE</u>) Ser żółty 20g (<u>MLE</u>) Dżem 25g 1 szt Papryka świeża 20g Ogórek kiszony 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 pszenna długa krojona 50g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka z indykami prasowana z dodatkami surowców wędzowanych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 20g (<u>SOJ</u>) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 60g (<u>MLE</u>) Ser żółty 20g (<u>MLE</u>) Dżem 25g 1 szt Papryka świeża 20g Ogórek kiszony 20g Oliwki zielone /czarne drylowane 10g	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>) Kiełbasa Krakowska drobiowa grubo rozdrobniona, wędzona parzona 50g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 150g Papryka świeża 20g Ogórek kiszony 20g	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>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50g (<u>MLE</u>) Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Dżem 25g 1 szt Jabłko pieczone 150g 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>) Dżem 25g 1 szt Twarożek z natką pietruszki 60g (<u>MLE</u>) Ser żółty 20g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 20g Ogórek kiszony 20g	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>) Kiełbasa Krakowska drobiowa grubo rozdrobniona, wędzona parzona 50g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 150g Papryka świeża 20g Salata zielona 10g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</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>) Kiełbasa Krakowska drobiowa grubo rozdrobniona, wędzona parzona 50g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 150g Papryka świeża 20g Salata zielona 10g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)	
		Obiad	Pomidorowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200g Karczek pieczony 120g (<u>GLU PSZ</u>) Sos meksykański 100g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200g Karczek pieczony 120g (<u>GLU PSZ</u>) Bitka wieprzowa z szynki duszona 120g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200g Bitka wieprzowa z szynki duszona 120g (<u>GLU PSZ</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 150g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200g Bitka wieprzowa z szynki duszona 120g (<u>GLU PSZ</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 150g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200g Falafele klopsiki z ciecierzycy 100g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200g Bitka wieprzowa z szynki duszona 120g (<u>GLU PSZ</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>)	Pomidorowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200g Karczek pieczony 120g (<u>GLU PSZ</u>) Sos meksykański 100g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100g Buraczki gotowane () 100g Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt Winogrona 200g
			Kolejnia	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 70g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Wafle ryżowe 30g	Wafelki 30g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 70g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Wafle ryżowe 30g		
				PN	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 20g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Serek śniadaniowy ziołowy 80g 1 szt (<u>MLE</u>) Ser żółty 20g (<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>) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50g (<u>SOJ</u>) Serek wiejski ziarnisty 200g 0,5 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 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 Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50g (<u>SOJ</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</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>) Serek wiejski ziarnisty 200g 0,5 szt (<u>MLE</u>) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20g (<u>SOJ</u>) Salata zielona 10g Pomidor 40g	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>) Serek wiejski ziarnisty 200g 0,5 szt (<u>MLE</u>) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20g (<u>SOJ</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Dip majonezowy-chrzanowy 15g (<u>JAJ, MLE, GOR, SO2.</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>) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20g (<u>SOJ</u>) Serek wiejski ziarnisty 200g 0,5 szt (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 40g Salata zielona 10g
Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</u>)				Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</u>)	Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</u>)	Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</u>)	Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</u>)	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
Wartość energetyczna: 2514.10 kcal; Białko ogółem: 99.47 g; Tłuszcz: 90.70 g; Kw. tł. nasy.: 45.16 g; Węglowodany ogółem: 340.38 g; W tym cukry: 93.28 g; Błonnik pok.: 25.43 g; Sól: 8.30 g;	Wartość energetyczna: 2431.48 kcal; Białko ogółem: 107.43 g; Tłuszcz: 85.28 g; Kw. tł. nasy.: 35.68 g; Węglowodany ogółem: 324.59 g; W tym cukry: 80.65 g; Błonnik pok.: 29.69 g; Sól: 9.42 g;	Wartość energetyczna: 2074.97 kcal; Białko ogółem: 102.17 g; Tłuszcz: 57.14 g; Kw. tł. nasy.: 19.94 g; Węglowodany ogółem: 302.35 g; W tym cukry: 49.30 g; Błonnik pok.: 32.62 g; Sól: 8.38 g;			Wartość energetyczna: 2395.43 kcal; Białko ogółem: 99.54 g; Tłuszcz: 65.86 g; Kw. tł. nasy.: 24.93 g; Węglowodany ogółem: 365.14 g; W tym cukry: 102.17 g; Błonnik pok.: 21.83 g; Sól: 6.31 g;	Wartość energetyczna: 2271.85 kcal; Białko ogółem: 84.41 g; Tłuszcz: 69.03 g; Kw. tł. nasy.: 23.67 g; Węglowodany ogółem: 346.04 g; W tym cukry: 85.28 g; Błonnik pok.: 22.06 g; Sól: 7.02 g;	Wartość energetyczna: 2233.71 kcal; Białko ogółem: 106.80 g; Tłuszcz: 55.95 g; Kw. tł. nasy.: 3.76 g; Węglowodany ogółem: 338.37 g; W tym cukry: 74.06 g; Błonnik pok.: 27.67 g; Sól: 7.20 g;	Wartość energetyczna: 505.75 kcal; Białko ogółem: 21.10 g; Tłuszcz: 10.47 g; Kw. tł. nasy.: 3.76 g; Węglowodany ogółem: 87.01 g; W tym cukry: 22.56 g; Błonnik pok.: 10.51 g; Sól: 1.62 g;	Wartość energetyczna: 2992.60 kcal; Białko ogółem: 125.93 g; Tłuszcz: 106.38 g; Kw. tł. nasy.: 35.39 g; Węglowodany ogółem: 395.68 g; W tym cukry: 110.45 g; Błonnik pok.: 33.77 g; Sól: 10.18 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,