

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	
2024-12-27 piątek	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 krakowska wieprzowa parzona,gruborozdrobniona,wędzona w osłonce niejadalnej 40g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u> ) Ser topiony 25g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Ser żółty 20g ( <u>MLE</u> ) Ogórek kiszony 20g Pomidor 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 pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Polejdwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50g ( <u>SOJ, MLE</u> ) Ser żółty 20g ( <u>MLE</u> ) Serek naturalny Bieluch 60g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 20g Ogórek kiszony 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> ) Serek naturalny Bieluch 50g ( <u>MLE</u> ) Polejdwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50g ( <u>SOJ, 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> ) Dżem 25g 1 szt Serek naturalny Bieluch 50g ( <u>MLE</u> ) Polejdwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50g ( <u>SOJ, 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 pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Serek naturalny Bieluch 50g ( <u>MLE</u> ) Dżem 30g Ser żółty 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 pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Polejdwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50g ( <u>SOJ, MLE</u> ) Serek naturalny Bieluch 50g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 40g Salata zielona 10g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, 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> ) Kabanos drobiowo-wieprzowy średnio rozdrobniony wędzony,parzony,suszony. 15g Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Ser topiony 25g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Dżem 30g Ogórek kiszony 50g Salata zielona 10g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Ciasto drożdżowe 50g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ</u> ) Jogurt truskawkowy 100g 1 szt ( <u>MLE</u> )
		Obiad	Cebulowa z grzankami ziołowymi*( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200g Ryba smażona (Morszczuk) 120g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Salatka z kapusty czerwonej z olejem ( ) 150g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Cebulowa z grzankami ziołowymi*( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron tagliatelle z kurczakiem,szpiankiem i suszonymi pomidorami 350g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200g Ryba pieczona (Morszczuk) 120g ( <u>RYB.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem b/c 150g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200g Ryba pieczona (Morszczuk) 120g ( <u>RYB.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. ( ) 150g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Cebulowa z grzankami ziołowymi*( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kotlety gryczane z cebulką i twarogiem 300g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Sos pieczarkowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Salatka z kapusty czerwonej z olejem ( ) 150g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200g Ryba pieczona (Morszczuk) 120g ( <u>RYB.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. ( ) 150g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> )
PD	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt		Jabiko 1 szt 1 szt	Jabiko pieczone 1szt. 1 szt	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	Jabiko 1 szt 1 szt			
Kolejnia	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 z indykami prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 20g ( <u>SOJ, MLE</u> ) Paszтет drobiowy (50g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ) Ser żółty 20g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 20g Papryka świeża 20g Oliwki zielone /czarne drylowane 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> ) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40g ( <u>SOJ</u> ) Twarożek 60g ( <u>MLE</u> ) Papryka świeża 20g Pomidor 20g Kielki rzodkiewki 5g	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 indykami prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50g ( <u>SOJ</u> ) Twarożek 60g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 20g Papryka świeża 20g Kielki rzodkiewki 5g	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> ) Twarożek 50g ( <u>MLE</u> ) Szynka z indykami prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50g ( <u>SOJ</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 pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Hummus 100g ( <u>SEZ</u> ) Salatka grecka B 100g ( <u>MLE, GOR.</u> ) Pomidor 20g Papryka świeża 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> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynka z indykami prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50g ( <u>SOJ</u> ) Twarożek 50g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 40g Salata zielona 10g	Ryżowa ( ) 400 ml ( <u>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> ) Piernik delikatna z kunej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40g Boczek rolowany wieprzowy wędzony parzony 40g ( <u>SOJ, MLE, GLU, JECZ.</u> ) Twarożek 60g ( <u>MLE</u> ) Ser żółty 40g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 50g Salata zielona 10g	
	PI	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )		Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )	
	Wartość energetyczna: 2630.25 kcal; Białko ogółem: 108.79 g; Tłuszcz: 107.12 g; Kw. tł. nasy.: 38.64 g; Węglowodany ogółem: 312.93 g; W tym cukry: 74.45 g; Błonnik pok.: 24.11 g; Sól: 10.78 g;	Wartość energetyczna: 2530.72 kcal; Białko ogółem: 112.26 g; Tłuszcz: 108.61 g; Kw. tł. nasy.: 35.17 g; Węglowodany ogółem: 281.50 g; W tym cukry: 62.65 g; Błonnik pok.: 19.54 g; Sól: 8.11 g;	Wartość energetyczna: 1885.43 kcal; Białko ogółem: 113.32 g; Tłuszcz: 52.65 g; Kw. tł. nasy.: 21.49 g; Węglowodany ogółem: 281.50 g; W tym cukry: 40.83 g; Błonnik pok.: 31.09 g; Sól: 7.69 g;	Wartość energetyczna: 2156.87 kcal; Białko ogółem: 110.69 g; Tłuszcz: 58.79 g; Kw. tł. nasy.: 21.97 g; Węglowodany ogółem: 309.25 g; W tym cukry: 76.50 g; Błonnik pok.: 25.36 g; Sól: 7.66 g;	Wartość energetyczna: 3008.22 kcal; Białko ogółem: 100.64 g; Tłuszcz: 143.73 g; Kw. tł. nasy.: 43.75 g; Węglowodany ogółem: 339.10 g; W tym cukry: 91.08 g; Błonnik pok.: 27.39 g; Sól: 9.43 g;	Wartość energetyczna: 2017.61 kcal; Białko ogółem: 110.56 g; Tłuszcz: 58.66 g; Kw. tł. nasy.: 21.97 g; Węglowodany ogółem: 274.31 g; W tym cukry: 42.56 g; Błonnik pok.: 25.36 g; Sól: 7.66 g;	Wartość energetyczna: 476.16 kcal; Białko ogółem: 19.09 g; Tłuszcz: 8.92 g; Kw. tł. nasy.: 3.50 g; Węglowodany ogółem: 82.67 g; W tym cukry: 17.31 g; Błonnik pok.: 5.84 g; Sól: 1.47 g;	Wartość energetyczna: 3475.36 kcal; Białko ogółem: 161.04 g; Tłuszcz: 139.11 g; Kw. tł. nasy.: 49.18 g; Węglowodany ogółem: 409.30 g; W tym cukry: 126.23 g; Błonnik pok.: 28.80 g; Sól: 12.08 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,