

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.tłuszczów	KRK- SKAW WE Wegetariańska	KRK- SKAW- 6/3 Z ogr.łatw.przys.węglow.nisko tłuszczowa	KRK- SKAW- Zupa	KRK- SKAW- VIP I			
2024-12-29 niedziela	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> ) Kielbasa krakowska wieprzowa parzona, grubo rozdrobniona, wędzona w osłonce niejadalnej. 50g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u> ) Ser żółty 20g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Dip majonozowo-chrzanowy 15g ( <u>JAJ, MLE, GOR, SOJ.</u> ) Pomidor 20g Ogórek kiszony 20g Papryka świeża 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> ) Kielbasa krakowska wieprzowa parzona, grubo rozdrobniona, wędzona w osłonce niejadalnej. 20g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u> ) Ser żółty 20g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Dip majonozowo-chrzanowy 15g ( <u>JAJ, MLE, GOR, SOJ.</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> ) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 60g ( <u>MLE.</u> ) Ogonówka wieprzowa, wędzona, parzona z dodaną wodą białkiem sojowym i białkiem wieprzowym w osłonce niejadalnej 50g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Pomidor 20g Ogórek kiszony 20g Salata zielona 10g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 50g ( <u>MLE.</u> ) Kielbasa krakowska wieprzowa parzona, grubo rozdrobniona, wędzona w osłonce niejadalnej. 50g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</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> ) Kielbasa krakowska wieprzowa parzona, grubo rozdrobniona, wędzona w osłonce niejadalnej. 50g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u> ) Ser żółty 25g ( <u>MLE.</u> ) Papryka świeża 20g Ogórek kiszony 20g Pomidor 20g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Kielbasa krakowska wieprzowa parzona, grubo rozdrobniona, wędzona w osłonce niejadalnej. 50g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u> ) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 60g ( <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 pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Kielbasa krakowska wieprzowa parzona, grubo rozdrobniona, wędzona w osłonce niejadalnej. 20g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u> ) Ser żółty 20g ( <u>MLE.</u> ) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szyunkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20g Papryka świeża 50g 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 owoce leśne 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> )		
		Obiad	Krem pomidorowy 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200g Kotlet schabowy 120g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Salatka szwedzka z olejem 200g ( <u>GOR.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250ml	Krem pomidorowy 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200g Schab gotowany 120g Sos własny () 100ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Salatka szwedzka z olejem b/c 200g ( <u>GOR.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250ml	Krem pomidorowy 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200g Schab gotowany 120g Sos własny () 100ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Cukinia pieczona z olejem* 200g ( <u>GOR.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200g Schab gotowany 120g Sos własny () 100ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Cukinia pieczona z olejem* 200g ( <u>GOR.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250ml	Krem pomidorowy 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Zapiekanek z ziemniaków i warzyw z jajkiem() 350g ( <u>JAJ, MLE, SEL.</u> ) Salatka szwedzka z olejem 200g ( <u>GOR.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200g Schab gotowany 120g Sos własny () 100ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Cukinia pieczona z olejem* 200g ( <u>GOR.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250ml	Krem pomidorowy 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	Krem pomidorowy 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200g Kotlet schabowy 180g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Salatka szwedzka z olejem 100g ( <u>GOR.</u> ) Kalafior gotowany* 100g Sok jabłkowy 100% 0,2l w kartoniku 1 szt Winogrona 200g	
			Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )	Jogurt owoce leśne 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Biszkopty b/c 30g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )	Jogurt owoce leśne 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )	Biszkopty b/c 30g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</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> ) Ogonówka wieprzowa, wędzona, parzona z dodaną wodą białkiem sojowym i białkiem wieprzowym w osłonce niejadalnej 20g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Serek wiejski ziarnisty 200g 0,5 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 pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</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> ) Ser żółty 20g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 20g Ogórek kiszony 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> ) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50g ( <u>SOJ.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 20g Ogórek kiszony 20g Kielki rzodkiewki 5g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</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 pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Serek wiejski ziarnisty 200g 0,5 szt ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Dip majonozowo-chrzanowy 15g ( <u>JAJ, MLE, GOR, SOJ.</u> ) Pomidor 20g Ogórek kiszony 20g Salata zielona 10g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</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	Szpinakowa z ryżem () 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> ) Kielbasa Krakowska wieprzowa parzona grubo rozdrobniona wędzona w osłonce niejadalnej 20g ( <u>GOR.</u> ) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 60g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Sos łatarski 50ml ( <u>JAJ, GOR, SOJ.</u> ) Pomidor 50g Ogórek kiszony 50g Salata zielona 10g
				Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )		Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )			Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
Wartość energetyczna: 2592,66 kcal; Białko ogółem: 101,44 g; Tłuszcz: 108,96 g; Kw. tł. nasy.: 43,75 g; Węglowodany ogółem: 311,71 g; W tym cukry: 62,93 g; Błonnik pok.: 20,76 g; Sól: 11,40 g;	Wartość energetyczna: 2447,79 kcal; Białko ogółem: 104,69 g; Tłuszcz: 94,53 g; Kw. tł. nasy.: 32,43 g; Węglowodany ogółem: 306,34 g; W tym cukry: 63,72 g; Błonnik pok.: 20,93 g; Sól: 10,72 g;			Wartość energetyczna: 2028,29 kcal; Białko ogółem: 116,93 g; Tłuszcz: 66,13 g; Kw. tł. nasy.: 23,06 g; Węglowodany ogółem: 253,25 g; W tym cukry: 75,94 g; Błonnik pok.: 25,39 g; Sól: 10,89 g;	Wartość energetyczna: 2108,38 kcal; Białko ogółem: 106,56 g; Tłuszcz: 55,98 g; Kw. tł. nasy.: 25,94 g; Węglowodany ogółem: 296,78 g; W tym cukry: 83,36 g; Błonnik pok.: 17,60 g; Sól: 7,58 g;	Wartość energetyczna: 2267,14 kcal; Białko ogółem: 72,72 g; Tłuszcz: 95,01 g; Kw. tł. nasy.: 31,03 g; Węglowodany ogółem: 285,89 g; W tym cukry: 43,28 g; Błonnik pok.: 25,82 g; Sól: 9,66 g;	Wartość energetyczna: 2112,81 kcal; Białko ogółem: 118,67 g; Tłuszcz: 59,45 g; Kw. tł. nasy.: 28,17 g; Węglowodany ogółem: 285,89 g; W tym cukry: 43,28 g; Błonnik pok.: 20,37 g; Sól: 7,79 g;	Wartość energetyczna: 535,89 kcal; Białko ogółem: 138,15 g; Tłuszcz: 18,36 g; Kw. tł. nasy.: 3,81 g; Węglowodany ogółem: 75,94 g; W tym cukry: 17,49 g; Błonnik pok.: 5,12 g; Sól: 1,12 g;	Wartość energetyczna: 3114,55 kcal; Białko ogółem: 138,15 g; Tłuszcz: 117,76 g; Kw. tł. nasy.: 30,96 g; Węglowodany ogółem: 391,02 g; W tym cukry: 119,70 g; Błonnik pok.: 27,68 g; Sól: 11,56 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,