

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 Vegetariańska	KRK- SKAW- 6/3 Z ogr.łatw.przys.węglow.niskołtuszczowa	KRK- SKAW- Zupa	KRK- SKAW- VIP I	
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>) Kabanos drobiowo-wieprzowy średnio rozdrobniony wędzony,parzony,suszony. 40g Ser mozzarella 25g (<u>MLE</u>) Schab Maryny-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną 25g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Ogórek kiszony 20g Pomidor 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>) Ser żółty 25g (<u>MLE</u>) Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkami białka wieprzowego 25g (<u>SOJ, MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50g (<u>MLE</u>) Pomidor 20g Ogórek kiszony 20g Oliwki zielone /czarne drylowane 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>) Schab Maryny-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną 50g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50g (<u>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, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Rogal drożdżowy 80g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Serek homo. naturalny 50g (<u>MLE</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>) Ser żółty 50g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60g (<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>) Schab Maryny-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną 50g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50g (<u>MLE</u>) Pomidor 40g Salata zielona 10g	Platki 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 pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkami białka wieprzowego 20g (<u>SOJ, MLE</u>) Kabanos drobiowo-wieprzowy średnio rozdrobniony wędzony,parzony,suszony. 50g Ser pleśniowy 50g (<u>MLE</u>) Dżem 25g 1 szt Ogórek kiszony 50g Salata zielona 10g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Herbatniki Be Be 16g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Jogurt truskawkowy 100g 1 szt (<u>MLE</u>)	
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszonej () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Ziemniaki gotowane () 200g Filet dr.p.grecku 120g 1 Por (<u>MLE</u>) Surówka z selera i jabłka () 150g (<u>MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszonej () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Kasza kuskus/sypko 200g (<u>GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK.</u>) Schab z morelą suszona 120g (<u>SO2</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Brokul gotowany* 150g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszonej () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Kasza kuskus/sypko 200g (<u>GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK.</u>) Pulpet wieprzowy 100g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z selera i jabłka b/c () 150g (<u>MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200g Mus z jabłek () z/c 100g Jogurt truskawkowy 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Burrito wegetariańskie 300g 1 Por (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Brokuł gotowany* 150g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza kuskus/sypko 200g (<u>GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK.</u>) Pulpet wieprzowy 100g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Brokuł gotowany* 150g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)	Kapuśniak z kapusty kiszonej () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Kasza kuskus/sypko 200g (<u>GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK.</u>) Schab z morelą suszona 120g (<u>SO2</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Brokuł gotowany* 100g Surówka z selera i jabłka () 100g (<u>MLE, SEL.</u>) Sok jabłkowy 100% 0,2l w kartoniku 1 szt Jabłko 150g
		PD	Jogurt truskawkowy 100g 1 szt (<u>MLE</u>)	Herbatniki Be Be 16g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)	Herbatniki Be Be 16g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Jogurt truskawkowy 100g 1 szt (<u>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 pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25g (<u>SOJ</u>) Ser żółty 25g (<u>MLE</u>) Ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 20g Pomidor 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>) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 20g (<u>SOJ</u>) Ser mozzarella 25g (<u>MLE</u>) Salatka grecka B 100g (<u>MLE, GOR.</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>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50g (<u>SOJ</u>) Twarożek 50g (<u>MLE</u>) Pomidor 20g Ogórek kiszony 20g Papryka świeża 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>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50g (<u>SOJ</u>) Twarożek 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 pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50g (<u>SOJ</u>) Hummus zielony z ciecierzycy 60g (<u>MLE</u>) Ser żółty 25g (<u>MLE</u>) Pomidor 20g Ogórek kiszony 20g Papryka świeża 20g	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>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50g (<u>SOJ</u>) Twarożek 50g (<u>MLE</u>) Ser żółty 25g (<u>MLE</u>) Pomidor 40g Salata zielona 10g	Gryskowa () 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>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20g (<u>SOJ</u>) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek śniadaniowy ziolowy 80g 1 szt (<u>MLE</u>) Salatka grecka B 100g (<u>MLE, GOR.</u>) Papryka świeża 50g Salata zielona 10g	
	PN	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)							Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)
	Wartość energetyczna: 2426.31 kcal; Białko ogółem: 119.76 g; Tłuszcz: 88.17 g; Kw. tł. nasy.: 31.12 g; Węglowodany ogółem: 301.97 g; W tym cukry: 48.88 g; Błonnik pok.: 29.62 g; Sól: 10.21 g;	Wartość energetyczna: 2373.61 kcal; Białko ogółem: 123.81 g; Tłuszcz: 82.24 g; Kw. tł. nasy.: 28.22 g; Węglowodany ogółem: 293.65 g; W tym cukry: 47.54 g; Błonnik pok.: 24.53 g; Sól: 9.63 g;	Wartość energetyczna: 2093.96 kcal; Białko ogółem: 117.81 g; Tłuszcz: 67.67 g; Kw. tł. nasy.: 25.96 g; Węglowodany ogółem: 265.78 g; W tym cukry: 25.31 g; Błonnik pok.: 34.17 g; Sól: 9.60 g;	Wartość energetyczna: 2081.74 kcal; Białko ogółem: 76.18 g; Tłuszcz: 45.20 g; Kw. tł. nasy.: 17.77 g; Węglowodany ogółem: 352.28 g; W tym cukry: 59.10 g; Błonnik pok.: 15.93 g; Sól: 4.92 g;	Wartość energetyczna: 2185.59 kcal; Białko ogółem: 94.69 g; Tłuszcz: 81.73 g; Kw. tł. nasy.: 37.09 g; Węglowodany ogółem: 278.41 g; W tym cukry: 51.17 g; Błonnik pok.: 25.03 g; Sól: 9.47 g;	Wartość energetyczna: 2064.97 kcal; Białko ogółem: 117.32 g; Tłuszcz: 58.46 g; Kw. tł. nasy.: 22.72 g; Węglowodany ogółem: 271.96 g; W tym cukry: 23.21 g; Błonnik pok.: 18.57 g; Sól: 7.80 g;	Wartość energetyczna: 534.55 kcal; Białko ogółem: 20.49 g; Tłuszcz: 8.85 g; Kw. tł. nasy.: 3.53 g; Węglowodany ogółem: 97.83 g; W tym cukry: 17.91 g; Błonnik pok.: 9.20 g; Sól: 1.46 g;	Wartość energetyczna: 3050.05 kcal; Białko ogółem: 140.78 g; Tłuszcz: 120.45 g; Kw. tł. nasy.: 43.14 g; Węglowodany ogółem: 360.65 g; W tym cukry: 90.17 g; Błonnik pok.: 32.33 g; Sól: 11.32 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,