

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
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 Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 25g (<u>SOJ, MLE</u>) Ser żółty 25g (<u>MLE</u>) Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt (<u>MLE</u>) Dżem 25g 1 szt 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>) Salami kiełbasa wieprzowo-wolowa drobno rozdrobniona surowo wędzona, dojrzewająca, wędzona. 15g (<u>SOJ, SEL, GOR.</u>) Polewica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20g (<u>SOJ</u>) Serek śniadaniowy zielony 80g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 20g Ogórek kiszony 20g Pomidor 20g	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>) Polewica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50g (<u>SOJ</u>) Serek śniadaniowy zielony 80g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 20g Ogórek kiszony 20g Jabłko 150g	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>) Polewica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50g (<u>SOJ</u>) Serek śniadaniowy zielony 80g 1 szt (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 150g 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.) 2 szt (<u>MLE</u>) Serek śniadaniowy zielony 80g 1 szt (<u>MLE</u>) Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt (<u>MLE</u>) Warzywa świeże mix 80g	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>) Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Polewica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50g (<u>SOJ</u>) Serek śniadaniowy zielony 80g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 40g Salata zielona 10g	Makaron 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>) Szynka dębowa drobiowa kiełbasagrubo rozdrobniona 20g Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Chirzan ze śmietaną 15g (<u>MLE, SO2</u>) Pomidor 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 naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ryż na sypko 200g Kurczak po meksykańsku 220g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka () 150g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250ml	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200g Kotlet szwcarski ze schabu 120g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u>) Marchew oprószana z olejem () 150g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250ml	Sofferino () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200g (<u>GLU JECZ</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos ziolowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka () 150g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250ml	Sofferino () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200g (<u>GLU JECZ</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos ziolowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Marchew gotowana z olejem () 150g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250ml	Sofferino () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Nalesniki z twaro. i owoc 300g B 1 Por (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Sofferino () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200g (<u>GLU JECZ</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos ziolowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Marchew gotowana z olejem () 150g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250ml	Sofferino () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>)
PD		Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)	Sok jabłkowy 100% 0,2l w kartoniku 1 szt	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 150ml	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 150ml		
Kolejka	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 Farmerska wieprzowa z dodatkiem wody, wędzona, parzona 20g (<u>SOJ</u>) Serek śniadaniowy zielony 80g 0,5 szt (<u>MLE</u>) Salatka farmerska B (bez majonezu) 100g (<u>JAJ, MLE, SEL</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 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>) Ser żółty 25g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu i suszonych pomidorów 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>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną, 50g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 100g (<u>RYB, SEL</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 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 ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 100g (<u>RYB, SEL</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.) 2 szt (<u>MLE</u>) Ser żółty 40g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu i suszonych pomidorów 60g (<u>MLE</u>) Warzywa świeże mix 50g	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 ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 100g (<u>RYB, SEL</u>) Pomidor 40g Salata zielona 10g	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, 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>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną, 20g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ser pleśniowy 50g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu i suszonych pomidorów 60g (<u>MLE</u>) Salatka farmerska B (bez majonezu) 100g (<u>JAJ, MLE, SEL</u>) Ogórek kiszony 50g Salata zielona 10g
	PN	Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)	Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: ORZ, SEZ.</u>)	Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: ORZ, SEZ.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u>)	Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)	Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: ORZ, SEZ.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u>)		Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)
	Wartość energetyczna: 2684,22 kcal; Białko ogółem: 115,30 g; Tłuszcz: 86,66 g; Kw. tł. nasy.: 32,83 g; Węglowodany ogółem: 375,35 g; W tym cukry: 60,25 g; Błonnik pok.: 29,19 g; Sól: 7,60 g;	Wartość energetyczna: 2656,68 kcal; Białko ogółem: 109,11 g; Tłuszcz: 89,07 g; Kw. tł. nasy.: 38,87 g; Węglowodany ogółem: 369,56 g; W tym cukry: 78,06 g; Błonnik pok.: 37,22 g; Sól: 9,80 g;	Wartość energetyczna: 2330,44 kcal; Białko ogółem: 108,38 g; Tłuszcz: 70,72 g; Kw. tł. nasy.: 36,92 g; Węglowodany ogółem: 332,42 g; W tym cukry: 49,62 g; Błonnik pok.: 41,59 g; Sól: 9,99 g;	Wartość energetyczna: 2566,71 kcal; Białko ogółem: 109,10 g; Tłuszcz: 71,77 g; Kw. tł. nasy.: 30,79 g; Węglowodany ogółem: 386,29 g; W tym cukry: 74,79 g; Błonnik pok.: 31,00 g; Sól: 8,62 g;	Wartość energetyczna: 2717,06 kcal; Białko ogółem: 93,70 g; Tłuszcz: 112,30 g; Kw. tł. nasy.: 52,25 g; Węglowodany ogółem: 340,66 g; W tym cukry: 70,35 g; Błonnik pok.: 16,79 g; Sól: 5,99 g;	Wartość energetyczna: 2357,36 kcal; Białko ogółem: 107,21 g; Tłuszcz: 72,47 g; Kw. tł. nasy.: 35,69 g; Węglowodany ogółem: 332,08 g; W tym cukry: 40,23 g; Błonnik pok.: 31,81 g; Sól: 9,32 g;	Wartość energetyczna: 668,41 kcal; Białko ogółem: 23,39 g; Tłuszcz: 8,90 g; Kw. tł. nasy.: 3,47 g; Węglowodany ogółem: 129,30 g; W tym cukry: 21,35 g; Błonnik pok.: 10,77 g; Sól: 1,52 g;	Wartość energetyczna: 3032,97 kcal; Białko ogółem: 126,90 g; Tłuszcz: 113,19 g; Kw. tł. nasy.: 30,54 g; Węglowodany ogółem: 393,21 g; W tym cukry: 71,73 g; Błonnik pok.: 37,56 g; Sól: 9,23 g;

2024-12-31 wtorek

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,