

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 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.niskottuszczowa	KRK- SKAW- Zupa	KRK- SKAW- VIP I		
2025-02-02 niedziela	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Kiełbasa krakowska wieprzowa parzona, gruborozdrobniona, wędzona, w osłonce niejadalnej, 25g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.) Ser topiony 25g 1 szt (MLE) Serek śniadaniowy ziołowy 80g 1 szt (MLE) 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 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 25g (SOJ.) Ser żółty 25g (MLE) Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt (MLE) Pomidor 20g Papryka świeża 20g Sałata zielona 10g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Chleb Graham 60 g (GLU PSZ, GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50g (SOJ.) Serek śniadaniowy ziołowy 80g 1 szt (MLE) Pomidor 20g Papryka świeża 20g Sałata zielona 10g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50g (SOJ.) Serek śniadaniowy ziołowy 80g 1 szt (MLE) Dżem 30g Pomidor 20g Papryka świeża 20g Sałata zielona 10g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek śniadaniowy ziołowy 80g 1 szt (MLE) Dżem 30g Pomidor 20g Papryka świeża 20g Sałata zielona 10g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Bułka pszenna długa krojona 60g (GLU PSZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50g (SOJ.) Serek śniadaniowy ziołowy 80g 1 szt (MLE) Pomidor 40g Sałata zielona 10g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.)	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Kiełbasa krakowska wieprzowa parzona, gruborozdrobniona, wędzona, w osłonce niejadalnej, 25g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.) Ser topiony 25g 1 szt (MLE) Serek homo z dżemem truskawkowym 60g (MLE) Pomidor 50g Sałata zielona 10g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Ciasto drożdżowe 50g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ.) Jogurt truskawkowy 100g 1 szt (MLE.)	
		Obiad	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200g Kotlet schabowy 120g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka z kapusty białej z olejem () 150g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200g Schab gotowany 120g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty białej z olejem () 150g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200g Schab gotowany 120g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200g Falafele klopsiki z ciecierzycy 100g (GLU PSZ, SEL.) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150g Surówka z kapusty białej z olejem () 100g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200g Schab gotowany 120g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200g Schab gotowany 120g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200g Kotlet schabowy 150g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka z kapusty białej z olejem () 100g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100g Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt Winogrona 200g	
			Kolejacja	Jabłko 1 szt 1 szt	Sok jabłkowy 100% 0,2l w kartoniku 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Sok jabłkowy 100% 0,2l w kartoniku 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
				Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25g (SOJ.) Ser żółty 25g (MLE) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 20g (SOJ.) Mle, GLU JECZ.) Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 20g (SOJ.) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 60g (MLE) Pomidor 20g Ogórek kiszony 20g Kiełki rzodkiewki 5g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50g (SOJ.) Serek homo. naturalny 50g (MLE) Ogórek kiszony 20g Pomidor 20g Sałata zielona 10g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Chleb Graham 60 g (GLU PSZ, GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50g (SOJ.) Serek homo. naturalny 50g (MLE) Ogórek kiszony 20g Pomidor 20g Sałata zielona 10g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50g (SOJ.) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 60g (MLE) Jabłko pieczone 150g Pomidor 40g Sałata zielona 10g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Ser żółty 50g (MLE) Hummus zielony z ciecierzycy 60g (MLE) Pomidor 20g Ogórek kiszony 20g Sałata zielona 10g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Bułka pszenna długa krojona 60g (GLU PSZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40g (SOJ.) Serek homo. naturalny 50g (MLE) Pomidor 40g Sałata zielona 10g	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL.)
PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (MLE, GLU OW.)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (MLE, GLU OW.)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2356.14 kcal; Białko ogółem: 93.05 g; Tłuszcz: 81.42 g; Kw. tł. nasy.: 35.57 g; Węglowodany ogółem: 324.13 g; W tym cukry: 61.90 g; Błonnik pok.: 28.65 g; Sól: 8.44 g;	Wartość energetyczna: 2404.28 kcal; Białko ogółem: 90.25 g; Tłuszcz: 83.72 g; Kw. tł. nasy.: 30.11 g; Węglowodany ogółem: 332.46 g; W tym cukry: 75.65 g; Błonnik pok.: 25.56 g; Sól: 7.53 g;		Wartość energetyczna: 1966.39 kcal; Białko ogółem: 108.85 g; Tłuszcz: 52.39 g; Kw. tł. nasy.: 27.66 g; Węglowodany ogółem: 280.25 g; W tym cukry: 51.17 g; Błonnik pok.: 33.08 g; Sól: 7.82 g;	Wartość energetyczna: 2237.73 kcal; Białko ogółem: 107.26 g; Tłuszcz: 52.75 g; Kw. tł. nasy.: 30.13 g; Węglowodany ogółem: 340.61 g; W tym cukry: 86.70 g; Błonnik pok.: 22.39 g; Sól: 7.11 g;	Wartość energetyczna: 2284.86 kcal; Białko ogółem: 75.96 g; Tłuszcz: 72.95 g; Kw. tł. nasy.: 27.98 g; Węglowodany ogółem: 342.92 g; W tym cukry: 75.30 g; Błonnik pok.: 23.47 g; Sól: 6.29 g;	Wartość energetyczna: 1998.80 kcal; Białko ogółem: 108.80 g; Tłuszcz: 50.31 g; Kw. tł. nasy.: 28.66 g; Węglowodany ogółem: 283.66 g; W tym cukry: 40.21 g; Błonnik pok.: 18.85 g; Sól: 6.86 g;	Wartość energetyczna: 524.19 kcal; Białko ogółem: 20.57 g; Tłuszcz: 9.06 g; Kw. tł. nasy.: 3.52 g; Węglowodany ogółem: 93.05 g; W tym cukry: 20.55 g; Błonnik pok.: 6.13 g; Sól: 1.46 g;	Wartość energetyczna: 3145.94 kcal; Białko ogółem: 122.22 g; Tłuszcz: 110.59 g; Kw. tł. nasy.: 29.87 g; Węglowodany ogółem: 422.89 g; W tym cukry: 78.88 g; Błonnik pok.: 32.27 g; Sól: 8.48 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,