

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.łuszczów	KRK- SKAW WE Wegetariańska	KRK- SKAW- 6/3 Z ogr.łatw.przys.węglow.niskotłuszczowa	KRK- SKAW- Zupa	KRK- SKAW- VIP I			
2025-01-20 poniedziałek	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Baleron wieprzowy wędzony, parzony 20 g ( <b>SOJ.</b> ) Ser żółty 20 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Dip majonezowy 15 g ( <b>JAJ, MLE, GOR.</b> ) Pomidor 20 g Ogórek kiszony 20 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g ( <b>SOJ.</b> ) Ser żółty 20 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek 60 g ( <b>MLE</b> ) Miód (25g) 1 szt Pomidor 20 g Ogórek kiszony 20 g Papryka świeża 20 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędzowanych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Twarożek 50 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek kiszony 20 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędzowanych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Twarożek 50 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 40 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Dip majonezowy 15 g ( <b>JAJ, MLE, GOR.</b> ) Twarożek 60 g ( <b>MLE</b> ) Miód (25g) 1 szt Pomidor 20 g Ogórek kiszony 20 g Papryka świeża 20 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Twarożek 60 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędzowanych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 40 g Sałata zielona 10 g	Płatki pszenne na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Dip majonezowy 15 g ( <b>JAJ, MLE, GOR.</b> ) Baleron wieprzowy wędzony, parzony 20 g ( <b>SOJ.</b> ) Ser żółty 40 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Wafelki 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Jogurt owoce leśne 100g 1 szt ( <b>MLE.</b> )		
		Obiad	Fasolowa z ziemniakami ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kieszonka z kurczaka z warzywami 120 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Sos serowo-szpinakowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Surówka z marchwi z olejem b/c ( ) 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Wątróbka drz. z ceb. i jabł. 150g 1 Por ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kalafor z masłem (82% tł.) i bułką tartą* 150 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kieszonka z kurczaka z warzywami 120 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z marchwi z olejem b/c ( ) 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kieszonka z kurczaka z warzywami 120 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kalafor gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Pierogi ukraińskie * 350 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Surówka z marchwi z olejem b/c ( ) 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kieszonka z kurczaka z warzywami 120 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kalafor gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )	Fasolowa z ziemniakami ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kieszonka z kurczaka z warzywami 120 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Sos serowo-szpinakowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Surówka z marchwi z olejem b/c ( ) 100 g Kalafor z masłem (82% tł.) i bułką tartą* 100 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Banan 1szt. 1 szt	
			Kolejaja	Wafelki 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )	Herbatniki 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Herbatniki 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )	Wafelki 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )	Herbatniki 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )	Jarzynowa z makaronem dieta ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Salatka Gyros B (bez majonezu) 100 g ( <b>MLE, GOR.</b> ) Pomidor 20 g Ogórek kiszony 20 g Kiełki rzodkiewki 5 g
				Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Ser żółty 20 g ( <b>MLE.</b> ) Serek śniadaniowy ze szczypiorkiem 80g 0,5 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 20 g Ogórek kiszony 20 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Serek śniadaniowy ze szczypiorkiem 80g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Pomidor 20 g Ogórek kiszony 20 g Kiełki rzodkiewki 5 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Serek śniadaniowy ze szczypiorkiem 80g 0,5 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 20 g Ogórek kiszony 20 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Serek śniadaniowy ze szczypiorkiem 80g 0,5 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 20 g Ogórek kiszony 20 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Serek śniadaniowy ze szczypiorkiem 80g 0,5 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 20 g Ogórek kiszony 20 g Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w ostrońce niejadalnej. 20 g Ser mozzarella 50 g ( <b>MLE.</b> ) Salatka Gyros B (bez majonezu) 150 g ( <b>MLE, GOR.</b> ) Pomidor 50 g Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 10 g	
Wartość energetyczna: 2842.40 kcal; Białko ogółem: 120.66 g; Tłuszcz: 112.69 g; Kw. tł. nasy.: 47.15 g; Węglowodany ogółem: 351.16 g; W tym cukry: 54.31 g; Błonnik pok.: 32.68 g; Sól: 10.22 g;	Wartość energetyczna: 2509.13 kcal; Białko ogółem: 108.64 g; Tłuszcz: 78.88 g; Kw. tł. nasy.: 36.31 g; Węglowodany ogółem: 356.95 g; W tym cukry: 58.36 g; Błonnik pok.: 30.07 g; Sól: 7.65 g;			Wartość energetyczna: 2246.39 kcal; Białko ogółem: 106.61 g; Tłuszcz: 74.86 g; Kw. tł. nasy.: 31.98 g; Węglowodany ogółem: 342.92 g; W tym cukry: 35.22 g; Błonnik pok.: 37.11 g; Sól: 7.88 g;	Wartość energetyczna: 2343.33 kcal; Białko ogółem: 99.11 g; Tłuszcz: 68.10 g; Kw. tł. nasy.: 31.12 g; Węglowodany ogółem: 342.92 g; W tym cukry: 72.43 g; Błonnik pok.: 19.49 g; Sól: 6.95 g;	Wartość energetyczna: 2834.22 kcal; Białko ogółem: 99.81 g; Tłuszcz: 109.15 g; Kw. tł. nasy.: 52.94 g; Węglowodany ogółem: 380.29 g; W tym cukry: 56.64 g; Błonnik pok.: 31.70 g; Sól: 6.58 g;	Wartość energetyczna: 2270.99 kcal; Białko ogółem: 103.38 g; Tłuszcz: 66.82 g; Kw. tł. nasy.: 26.02 g; Węglowodany ogółem: 326.32 g; W tym cukry: 35.57 g; Błonnik pok.: 24.63 g; Sól: 6.63 g;	Wartość energetyczna: 598.71 kcal; Białko ogółem: 23.90 g; Tłuszcz: 10.91 g; Kw. tł. nasy.: 4.67 g; Węglowodany ogółem: 105.91 g; W tym cukry: 26.07 g; Błonnik pok.: 11.33 g; Sól: 2.08 g;	Wartość energetyczna: 3240.42 kcal; Białko ogółem: 133.09 g; Tłuszcz: 123.26 g; Kw. tł. nasy.: 47.02 g; Węglowodany ogółem: 416.91 g; W tym cukry: 90.30 g; Błonnik pok.: 37.11 g; Sól: 9.30 g;		
PN	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )							Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )			

### **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,