

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
Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</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 drobiowa z dodatkiem surowców wiewprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>) Pasztecik z blachy- drobiowo wiewprzowy 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 20 g Ogórek kiszony 20 g Papryka świeża 20 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Ogonówka wiewprzowa,wędzona, parzona z dodaną wodą białkiem sojowym i białkiem wiewprzowym w osłonce niejadalnej 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE</u>) Pomidor 20 g Ogórek kiszony 20 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wiewprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 20 g Ogórek kiszony 20 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 60 g (<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 drobiowa z dodatkiem surowców wiewprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 1szt. 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 (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</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 20 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 20 g Ogórek kiszony 20 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Bułka pszenna długa krojona 60 g (<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 drobiowa z dodatkiem surowców wiewprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 20 g	Zacierka 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 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</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 drobiowa z dodatkiem surowców wiewprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 20 g
Obiad	Brokułowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Karczek pieczony 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos meksykański 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Cwikła z chrzanem () 150 g (<u>MLE, SOJ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Burrito 300 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Surówka z selera i jabłka () 150 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Bitka z szynki wiewprzowej 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cwikła z chrzanem () 150 g (<u>MLE, SOJ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Bitka z szynki wiewprzowej 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlety sojowe 100 g (<u>SOJ.</u>) Surówka z selera i jabłka () 150 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Bitka z szynki wiewprzowej 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Karczek pieczony 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos meksykański 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z selera i jabłka () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 100 g Sok jabłkowy 100% 0,2l w kartoniku 1 szt Jabłko 150 g	
PD	Jabłko 1 szt 1 szt							
Kolejca	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) 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 koperkiem 60 g (<u>MLE</u>) Salami kielbasa wiewprzowo-wolowa drobno rozdrobniona surowo wędzona,dojrzejawajaca, wędzona. 15 g (<u>SOJ, SEL, GOR.</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE</u>) 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 (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałatka farmerska B (bez majonezu) 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL.</u>) Pomidor 20 g Ogórek kiszony 20 g Papryka świeża 20 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twarożek z słodką papryką 60 g (<u>MLE</u>) Szynka Farmerska wiewprzowa z dodatkiem wody, wędzona, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 20 g Ogórek kiszony 20 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb pszenna długa krojona 60 g (<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>) Twarożek z słodką papryką 60 g (<u>MLE</u>) Szynka Farmerska wiewprzowa z dodatkiem wody, wędzona, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) 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 (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 20 g Ogórek kiszony 20 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Bułka pszenna długa krojona 60 g (<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>) Twarożek z słodką papryką 60 g (<u>MLE</u>) Szynka Farmerska wiewprzowa z dodatkiem wody, wędzona, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 40 g Sałata zielona 10 g	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 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Salami kielbasa wiewprzowo-wolowa drobno rozdrobniona surowo wędzona,dojrzejawajaca, wędzona. 15 g (<u>SOJ, SEL, GOR.</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek z papryką 60 g (<u>MLE</u>) Sałatka farmerska B (bez majonezu) 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g
PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 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 30 g 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>)	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)		Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 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>)	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	
	Wartość energetyczna: 2399.56 kcal; Białko ogółem: 101.79 g; Tłuszcz: 85.58 g; Kw. tł. nasy.: 34.74 g; Węglowodany ogółem: 317.51 g; W tym cukry: 68.55 g; Błonnik pok.: 26.07 g; Sól: 9.16 g;	Wartość energetyczna: 2381.07 kcal; Białko ogółem: 108.35 g; Tłuszcz: 86.74 g; Kw. tł. nasy.: 34.54 g; Węglowodany ogółem: 301.37 g; W tym cukry: 66.41 g; Błonnik pok.: 37.77 g; Sól: 12.12 g;	Wartość energetyczna: 2110.10 kcal; Białko ogółem: 110.17 g; Tłuszcz: 59.25 g; Kw. tł. nasy.: 22.92 g; Węglowodany ogółem: 299.21 g; W tym cukry: 60.60 g; Błonnik pok.: 36.75 g; Sól: 8.99 g;	Wartość energetyczna: 2322.09 kcal; Białko ogółem: 106.56 g; Tłuszcz: 63.67 g; Kw. tł. nasy.: 19.17 g; Węglowodany ogółem: 342.15 g; W tym cukry: 76.84 g; Błonnik pok.: 24.69 g; Sól: 7.17 g;	Wartość energetyczna: 2095.71 kcal; Białko ogółem: 94.05 g; Tłuszcz: 51.75 g; Kw. tł. nasy.: 19.99 g; Węglowodany ogółem: 324.53 g; W tym cukry: 66.98 g; Błonnik pok.: 36.43 g; Sól: 6.14 g;	Wartość energetyczna: 2259.81 kcal; Białko ogółem: 109.18 g; Tłuszcz: 68.59 g; Kw. tł. nasy.: 24.05 g; Węglowodany ogółem: 312.16 g; W tym cukry: 54.82 g; Błonnik pok.: 27.43 g; Sól: 7.86 g;	Wartość energetyczna: 585.58 kcal; Białko ogółem: 21.13 g; Tłuszcz: 8.50 g; Kw. tł. nasy.: 3.43 g; Węglowodany ogółem: 109.60 g; W tym cukry: 19.43 g; Błonnik pok.: 8.19 g; Sól: 1.49 g;	Wartość energetyczna: 2826.24 kcal; Białko ogółem: 124.64 g; Tłuszcz: 97.76 g; Kw. tł. nasy.: 35.90 g; Węglowodany ogółem: 375.67 g; W tym cukry: 85.27 g; Błonnik pok.: 30.94 g; Sól: 10.58 g;

2025-01-21 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,