

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 (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 z indykami prasowana z dodatkami surowców wiewprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 20 g (SOJ.) Ser żółty 20 g (MLE) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 60 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Papryka świeża 20 g Ogórek kiszony 20 g	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 z indykami prasowana z dodatkami surowców wiewprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 20 g (SOJ.) Ser żółty 20 g (MLE) Twarożek z natką pietruszki 60 g (MLE) Papryka świeża 20 g Ogórek kiszony 20 g Oliwki zielone /czarne drylowane 10 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Chleb Graham 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Kiełbasa Krakowska drobiowa grubo rozdrobniona, wędzona parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (MLE) Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 150 g Papryka świeża 20 g Ogórek kiszony 20 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (MLE) Ciało drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Kiełbasa Krakowska drobiowa grubo rozdrobniona, wędzona parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (MLE) Ser żółty 20 g (MLE) Papryka świeża 20 g Ogórek kiszony 20 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Kiełbasa Krakowska drobiowa grubo rozdrobniona, wędzona parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (MLE) Ser żółty 20 g (MLE) Papryka świeża 20 g Sałata zielona 10 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.)	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) Kabanos drobiowo-wieprzowy wędzony, parzony, suszony. 40 g Kiełbasa Krakowska drobiowa grubo rozdrobniona, wędzona parzona 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR.) Ser mozzarella 50 g (MLE) Papryka świeża 50 g Sałata zielona 10 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Ciastka różne 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)
Obiad	Krem z białych warzyw z grzankami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kartacze z cebulą i boczkiem* 325 g (SOJ, SEL, GOR.) Sałatka szwedzka () 150 g (GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z białych warzyw z grzankami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlet drob pożarski z kukurydzą B 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Buraczki gotowane () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JEJCZ.) Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Sałatka szwedzka () 150 g (GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JEJCZ.) Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z białych warzyw z grzankami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Knedle z truskawk. i śmiet.()300g 1 Por (JAJ, MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JEJCZ.) Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)	Krem z białych warzyw z grzankami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlet drob pożarski z kukurydzą B 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sałatka szwedzka () 100 g (GOR.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomarańcza 1 szt. 1 szt
PD	Jabłko 150 g	Wafelki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Wafle ryżowe 30 g	Wafelki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Jabłko 150 g	Wafle ryżowe 30 g		
Kolacja	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) Ogonówka wieprzowa, wędzona, parzona z dodaną wodą białkiem sojowym i białkiem wieprzowym w osłonce niejadalnej 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Ser żółty 40 g (MLE.) Sałatka tęczowa (bez majonezu) 100 g (JAJ, MLE.) 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 (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) Pasztet z blachy- drobiowo wieprzowy 50 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.) Ser żółty 20 g (MLE.) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Pomidor 20 g Ogórek kiszony 20 g Papryka świeża 20 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Chleb Graham 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Pasztet z blachy- drobiowo wieprzowy 50 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.) 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 (GLU PSZ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Twarożek z ziołami 50 g (MLE.) 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 (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) Jajko gotowane ki M 1 szt (JAJ.) Dip majonezowy 15 g (JAJ, MLE, GOR.) Ser topiony 25g 1 szt (MLE.) Ser żółty 20 g (MLE.) Pomidor 20 g Ogórek kiszony 20 g Kiełki rzodkiewki 5 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Twarożek z ziołami 50 g (MLE.) Pomidor 40 g Sałata zielona 10 g	Jarzynowa z ryżem dieta () 400 ml (MLE, SEL.)	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) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 40 g Salami kiełbasa wieprzowo-wolowa drobno rozdrobniona surowo wędzona, dojrzewająca, wędzona. 40 g (SOJ, SEL, GOR.) Ser żółty 40 g (MLE.) Sałatka tęczowa (bez majonezu) 100 g (JAJ, MLE.) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 10 g
PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt (MLE, GLU OW.)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt (MLE, GLU OW.)			Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
	Wartość energetyczna: 2434.09 kcal; Białko ogółem: 84.59 g; Tłuszcz: 87.95 g; Kw. tł. nasy.: 39.74 g; Węglowodany ogółem: 339.22 g; W tym cukry: 90.01 g; Błonnik pok.: 21.71 g; Sól: 11.14 g;	Wartość energetyczna: 2467.11 kcal; Białko ogółem: 96.97 g; Tłuszcz: 90.58 g; Kw. tł. nasy.: 35.92 g; Węglowodany ogółem: 330.34 g; W tym cukry: 67.55 g; Błonnik pok.: 25.44 g; Sól: 10.11 g;	Wartość energetyczna: 2106.55 kcal; Białko ogółem: 92.62 g; Tłuszcz: 59.18 g; Kw. tł. nasy.: 22.25 g; Węglowodany ogółem: 315.23 g; W tym cukry: 41.02 g; Błonnik pok.: 34.76 g; Sól: 11.05 g;	Wartość energetyczna: 2492.08 kcal; Białko ogółem: 88.19 g; Tłuszcz: 69.75 g; Kw. tł. nasy.: 26.09 g; Węglowodany ogółem: 389.36 g; W tym cukry: 80.19 g; Błonnik pok.: 23.03 g; Sól: 6.50 g;	Wartość energetyczna: 2428.87 kcal; Białko ogółem: 66.55 g; Tłuszcz: 81.75 g; Kw. tł. nasy.: 33.83 g; Węglowodany ogółem: 371.26 g; W tym cukry: 92.59 g; Błonnik pok.: 24.91 g; Sól: 6.13 g;	Wartość energetyczna: 2153.35 kcal; Białko ogółem: 92.10 g; Tłuszcz: 56.24 g; Kw. tł. nasy.: 20.17 g; Węglowodany ogółem: 329.19 g; W tym cukry: 43.76 g; Błonnik pok.: 25.52 g; Sól: 7.12 g;	Wartość energetyczna: 563.15 kcal; Białko ogółem: 20.56 g; Tłuszcz: 9.81 g; Kw. tł. nasy.: 3.62 g; Węglowodany ogółem: 103.08 g; W tym cukry: 18.46 g; Błonnik pok.: 9.65 g; Sól: 1.49 g;	Wartość energetyczna: 3086.77 kcal; Białko ogółem: 126.73 g; Tłuszcz: 134.02 g; Kw. tł. nasy.: 49.50 g; Węglowodany ogółem: 356.03 g; W tym cukry: 76.46 g; Błonnik pok.: 29.28 g; Sól: 13.77 g;

2025-01-23 czwartek

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,