

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.niskotłuszczowa	KRK- SKAW- Zupa	KRK- SKAW- VIP I		
2025-01-24 piątek	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, grubo rozdrobniona, wędzona, w osłonce niejadalnej. 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.) Ser topiony 25g 1 szt (MLE) Ser żółty 20 g (MLE) Ogórek kiszony 20 g Pomidor 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) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 20 g (SOJ, MLE) Ser żółty 20 g (MLE) Serek naturalny Bieluch 60 g (MLE) Pomidor 20 g Ogórek kiszony 20 g Sałata zielona 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, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek naturalny Bieluch 50 g (MLE) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE) Pomidor 20 g 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 (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Dżem 25 g 1 szt Serek naturalny Bieluch 50 g (MLE) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, 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.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Dżem 30 g Ser żółty 50 g (MLE) Pomidor 20 g Ogórek kiszony 20 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE) Serek naturalny Bieluch 50 g (MLE) Dżem 30 g Ser żółty 50 g (MLE) Pomidor 40 g Sałata zielona 10 g	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) Kabanos drobiowo-wieprzowy wędzony, parzony, suszony. 15 g Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE) Ser topiony 25g 1 szt (MLE) Dżem 30 g Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 10 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Babka piaskowa 50 g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE)	
		Obiad	Cebulowa z grzankami zielowymi*() 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Cebulowa z grzankami zielowymi*() 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron tagliatelle z kurczakiem, szpiankiem i suszonymi pomidorami 350 g (GLU PSZ, MLE) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (RYB) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (RYB) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 150 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Cebulowa z grzankami zielowymi*() 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kotlety gryczane z cebulką i twarogiem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Sos pieczarkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (RYB) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 150 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL)	Cebulowa z grzankami zielowymi*() 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 100 g Kalafior gotowany* 100 g Sok jabłkowy 100% 0,2l w kartoniku 1 szt Banan 1szt. 1 szt
			PD	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 1 szt 1 szt		
			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) Szynka z indykami prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 20 g (SOJ) Paszтет drobiowy (50g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE) Ser żółty 20 g (MLE) Pomidor 20 g Papryka świeża 20 g Oliwki zielone /czarne drylowane 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) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ, MLE) Ser topiony 25g 1 szt (MLE) Twarożek 60 g (MLE) Papryka świeża 20 g Pomidor 20 g Kiełki rzodkiewki 5 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Chleb Graham 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka z indykami prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ) Twarożek 60 g (MLE) Pomidor 20 g Papryka świeża 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, GLU ZYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twarożek 50 g (MLE) Szynka z indykami prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ) 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) Hummus 100 g (SEJ) Sałatka grecka B 100 g (MLE, GOR) Pomidor 20 g Papryka świeża 20 g Kiełki rzodkiewki 5 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Bułka pszenna długa krojona 60 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 dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ) Twarożek 50 g (MLE) Hummus 100 g (SEJ) Sałatka grecka B 100 g (MLE, GOR) Pomidor 40 g Sałata zielona 10 g	Selerowa z makaronem () 400 g (GLU PSZ, MLE, SEL)
PN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)			Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)					Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	
	Wartość energetyczna: 2632.25 kcal; Białko ogółem: 108.59 g; Tłuszcz: 106.92 g; Kw. tł. nasy.: 38.62 g; Węglowodany ogółem: 312.93 g; W tym cukry: 76.05 g; Błonnik pok.: 24.11 g; Sól: 10.77 g;	Wartość energetyczna: 2530.72 kcal; Białko ogółem: 112.26 g; Tłuszcz: 108.61 g; Kw. tł. nasy.: 35.17 g; Węglowodany ogółem: 281.50 g; W tym cukry: 62.65 g; Błonnik pok.: 19.54 g; Sól: 8.11 g;		Wartość energetyczna: 1880.43 kcal; Białko ogółem: 112.77 g; Tłuszcz: 58.39 g; Kw. tł. nasy.: 21.43 g; Węglowodany ogółem: 254.12 g; W tym cukry: 41.65 g; Błonnik pok.: 30.44 g; Sól: 7.68 g;	Wartość energetyczna: 2151.87 kcal; Białko ogółem: 110.14 g; Tłuszcz: 58.39 g; Kw. tł. nasy.: 21.91 g; Węglowodany ogółem: 308.55 g; W tym cukry: 77.32 g; Błonnik pok.: 24.71 g; Sól: 7.65 g;	Wartość energetyczna: 3010.22 kcal; Białko ogółem: 100.44 g; Tłuszcz: 143.53 g; Kw. tł. nasy.: 43.73 g; Węglowodany ogółem: 339.10 g; W tym cukry: 92.68 g; Błonnik pok.: 27.39 g; Sól: 9.42 g;	Wartość energetyczna: 2012.61 kcal; Białko ogółem: 110.01 g; Tłuszcz: 58.26 g; Kw. tł. nasy.: 21.91 g; Węglowodany ogółem: 273.61 g; W tym cukry: 43.38 g; Błonnik pok.: 24.71 g; Sól: 7.65 g;	Wartość energetyczna: 477.64 kcal; Białko ogółem: 20.50 g; Tłuszcz: 8.91 g; Kw. tł. nasy.: 3.49 g; Węglowodany ogółem: 82.54 g; W tym cukry: 20.06 g; Błonnik pok.: 8.72 g; Sól: 1.62 g;	Wartość energetyczna: 3459.86 kcal; Białko ogółem: 158.64 g; Tłuszcz: 142.91 g; Kw. tł. nasy.: 51.41 g; Węglowodany ogółem: 398.30 g; W tym cukry: 146.53 g; Błonnik pok.: 28.55 g; Sól: 11.66 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,