

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.tłuszczów	KRK- SKAW WE Wegetariańska	KRK- SKAW- 6/3 Z ogr.łatw.przys.węglow.niskotłuszcz owa	KRK- SKAW- Zupa	KRK- SKAW- VIP I		
2025-01-25 sobota	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20g (SOJ.) Ser żółty 20g (MLE) Ser topiony 25g 1 szt (MLE) Jabłko 150g Pomidor 20g Ogórek kiszony 20g Sałata zielona 10g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Baleron wieprzowy wędzony, parzony 40g (SOJ.) Ser żółty 40g (MLE) Ser topiony 25g 1 szt (MLE) Jabłko 150g Pomidor 20g Ogórek kiszony 20g	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) Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50g (SOJ.) Ser mozzarella 50g (MLE) Pomidor 20g Ogórek kiszony 20g Sałata zielona 10g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 60g (GLU PSZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50g (SOJ.) Serek homo z owocami 60g (MLE) 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 ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Hummus zielony z ciecierzycy 60g (MLE) Ser mozzarella 50g (MLE) Ser topiony 25g 1 szt (MLE) Jabłko 150g Pomidor 20g Ogórek kiszony 20g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Bułka pszenna długa krojona 60g (GLU PSZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Ser mozzarella 50g (MLE) Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50g (SOJ.) Pomidor 40g Sałata zielona 10g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.)	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40g Ser mozzarella 50g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30g Dżem 25g 1 szt Pomidor 50g Sałata zielona 10g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Ciasto drożdżowe 50g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	
		Obiad	Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Pierogi ukraińskie z cebulką* 300 g (GLU PSZ, MLE) Woda źródlana n/g 0,5l 1 szt	Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Pierogi ukraińskie z cebulką* 300 g (GLU PSZ, MLE) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200g Bitka wołowa 120g (GLU PSZ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200g Bitka wołowa 120g (GLU PSZ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 150g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Pierogi ukraińskie z cebulką* 300 g (GLU PSZ, MLE) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200g Bitka wołowa 120g (GLU PSZ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) () 150g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200g Bitka wołowa 120g (GLU PSZ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 150g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Pierogi ukraińskie z cebulką* 300 g (GLU PSZ, MLE) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100g Buraczki podprawiane -drobno tarte () 100g (GLU PSZ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomarańcza 1 szt. 1 szt
			Kolacja	Ciasto drożdżowe 50g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.)	Sok pomidorowy 250 ml	Podpiłyki b/c 20g (GLU PSZ, MLE.)	Ciasto drożdżowe 50g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)		
				Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Salami kielbasa wieprzowo-wołowa drobno rozdrobniona surowo wędzona, dojrzewająca, wędzona. 20g (SOJ, SEL, GOR.) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wędzonych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40g (SOJ.) Ser żółty 40g (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 ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wędzonych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 20g (SOJ.) Ser żółty 20g (MLE) Pasztet z soczewicy () 70g (GLU PSZ, JAJ.) Ogórek kiszony 20g Pomidor 20g Sałata zielona 10g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Chleb Graham 60g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wędzonych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50g (SOJ.) Twarożek 50g (MLE) Jabłko 150g Pomidor 20g Sałata zielona 10g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 60g (GLU PSZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wędzonych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50g (SOJ.) Twarożek 50g (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 ŻYT.) Chleb Graham 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasztet z soczewicy () 70g (GLU PSZ, JAJ.) Ser żółty 20g (MLE) Pomidor 20g Ogórek kiszony 20g Kiełki rzodkiewki 5g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Bułka pszenna długa krojona 60g (GLU PSZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wędzonych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50g (SOJ.) Twarożek 50g (MLE) Pomidor 20g Sałata zielona 10g Jabłko pieczone 150g	Ziemiaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)
PN	Banan 1szt. 1 szt			Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (MLE, GLU, OW.)	Banan 1szt. 1 szt	Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (MLE, GLU, OW.)				
	Wartość energetyczna: 2396.28 kcal; Białko ogółem: 82.34 g; Tłuszcz: 78.86 g; Kw. tł. nasy.: 38.56 g; Węglowodany ogółem: 349.64 g; W tym cukry: 66.59 g; Błonnik pok.: 19.05 g; Sól: 8.03 g;	Wartość energetyczna: 2683.18 kcal; Białko ogółem: 88.60 g; Tłuszcz: 91.91 g; Kw. tł. nasy.: 38.93 g; Węglowodany ogółem: 383.11 g; W tym cukry: 89.65 g; Błonnik pok.: 27.14 g; Sól: 7.73 g;		Wartość energetyczna: 2052.91 kcal; Białko ogółem: 105.80 g; Tłuszcz: 59.93 g; Kw. tł. nasy.: 18.37 g; Węglowodany ogółem: 289.99 g; W tym cukry: 56.24 g; Błonnik pok.: 37.42 g; Sól: 9.18 g;	Wartość energetyczna: 2301.16 kcal; Białko ogółem: 102.70 g; Tłuszcz: 50.09 g; Kw. tł. nasy.: 18.25 g; Węglowodany ogółem: 372.53 g; W tym cukry: 106.13 g; Błonnik pok.: 25.12 g; Sól: 7.26 g;	Wartość energetyczna: 2675.14 kcal; Białko ogółem: 85.29 g; Tłuszcz: 91.14 g; Kw. tł. nasy.: 30.88 g; Węglowodany ogółem: 389.87 g; W tym cukry: 89.93 g; Błonnik pok.: 27.76 g; Sól: 5.74 g;	Wartość energetyczna: 2156.29 kcal; Białko ogółem: 109.59 g; Tłuszcz: 61.06 g; Kw. tł. nasy.: 19.59 g; Węglowodany ogółem: 302.00 g; W tym cukry: 54.80 g; Błonnik pok.: 22.78 g; Sól: 7.36 g;	Wartość energetyczna: 572.47 kcal; Białko ogółem: 19.77 g; Tłuszcz: 8.95 g; Kw. tł. nasy.: 3.52 g; Węglowodany ogółem: 108.21 g; W tym cukry: 17.88 g; Błonnik pok.: 9.86 g; Sól: 1.85 g;	Wartość energetyczna: 2851.28 kcal; Białko ogółem: 101.76 g; Tłuszcz: 95.27 g; Kw. tł. nasy.: 28.40 g; Węglowodany ogółem: 402.96 g; W tym cukry: 119.10 g; Błonnik pok.: 32.22 g; Sól: 8.50 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,