

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	
2025-01-28 wtorek	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kiełbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 25 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Ser żółty 25 g ( <b>MLE</b> ) Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt ( <b>MLE</b> ) Dżem 25 g 1 szt 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 ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Salami kiełbasa wieprzowo-wołowa drobno rozdrobniona surowo wędzona,dojrzałojaca , wędzona. 15 g ( <b>SOJ, SEL, GOR.</b> ) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g ( <b>SOJ</b> ) Serek śniadaniowy ziołowy 80g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pomidor 20 g Ogórek kiszony 20 g Jabłko 150 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Bułka Graham 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU PSZ</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ</b> ) Serek śniadaniowy ziołowy 80g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pomidor 20 g Ogórek kiszony 20 g Jabłko 150 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ</b> ) Serek śniadaniowy ziołowy 80g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Jabłko pieczone 150 g Pomidor 40 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE</b> ) Serek śniadaniowy ziołowy 80g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt ( <b>MLE</b> ) Warzywa świeże mix 80 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ</b> ) Serek śniadaniowy ziołowy 80g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pomidor 40 g Sałata zielona 10 g	Makaron na mleku 300 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 ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynkowa debro drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ, SOJ</b> ) Chrzan ze śmietaną 15 g ( <b>MLE, SOJ</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> )
		Grochowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ryż na sypko 200 g Kurczak po meksykańsku 220 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</b> ) Surówka z rzepy białej i jabłka () 150 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlet szwcarski ze schabu 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</b> ) Surówka z marchwi z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos ziołowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Surówka z rzepy białej i jabłka () 150 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos ziołowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Surówka z rzepy białej i jabłka () 150 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Naleśniki z twaro i owoc 300g B 1 Por ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Solferino () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos ziołowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> )	Solferino () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ</b> ) Kotlet szwcarski ze schabu 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</b> ) Surówka z rzepy białej i jabłka () 100 g ( <b>MLE</b> ) Marchew oprószana z olejem () 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomarancza 1 szt 1 szt
	PD	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> )	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 150 ml	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> )	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 150 ml			
Kolejacja	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka Farmerska wieprzowa z dodatkiem wody, wędzona, parzona 20 g ( <b>SOJ</b> ) Serek śniadaniowy ziołowy 80g 0,5 szt ( <b>MLE</b> ) Salatka farmerska B(bez majonezu) 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL</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 ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</b> ) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 25 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</b> ) Ser żółty 25 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu i suszonych pomidorów 60 g ( <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 Bułka Graham 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU PSZ</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</b> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczyk) z warzywami () 100 g ( <b>RYB, SEL</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</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</b> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczyk) z warzywami () 100 g ( <b>RYB, SEL</b> ) 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 ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 40 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu i suszonych pomidorów 60 g ( <b>MLE</b> ) Warzywa świeże mix 50 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</b> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczyk) z warzywami () 100 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Pomidor 40 g Sałata zielona 10 g	Ziemniaczana () 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 ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 20 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Ser pleśniowy 50 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu i suszonych pomidorów 60 g ( <b>MLE</b> ) Salatka farmerska B(bez majonezu) 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL</b> ) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 10 g	
	PN	Rogal maślany 50g. 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> )	Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: ORZ, SEZ.</b> )	Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: ORZ, SEZ.</b> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Rogal maślany 50g. 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> )	Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: ORZ, SEZ.</b> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE</b> )		Rogal maślany 50g. 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> )	
	Wartość energetyczna: 2684.22 kcal; Białko ogółem: 115.30 g; Tłuszcz: 86.66 g; Kw. tł. nasy.: 32.83 g; Węglowodany ogółem: 375.35 g; W tym cukry: 60.25 g; Błonnik pok.: 29.19 g; Sól: 7.80 g;	Wartość energetyczna: 2667.41 kcal; Białko ogółem: 108.79 g; Tłuszcz: 88.88 g; Kw. tł. nasy.: 38.85 g; Węglowodany ogółem: 372.50 g; W tym cukry: 84.54 g; Błonnik pok.: 38.46 g; Sól: 9.82 g;	Wartość energetyczna: 2330.44 kcal; Białko ogółem: 108.38 g; Tłuszcz: 70.72 g; Kw. tł. nasy.: 36.92 g; Węglowodany ogółem: 332.42 g; W tym cukry: 49.62 g; Błonnik pok.: 41.59 g; Sól: 9.99 g;	Wartość energetyczna: 2717.06 kcal; Białko ogółem: 109.10 g; Tłuszcz: 71.77 g; Kw. tł. nasy.: 30.79 g; Węglowodany ogółem: 386.29 g; W tym cukry: 74.79 g; Błonnik pok.: 31.00 g; Sól: 8.62 g;	Wartość energetyczna: 2717.06 kcal; Białko ogółem: 93.70 g; Tłuszcz: 112.30 g; Kw. tł. nasy.: 52.25 g; Węglowodany ogółem: 340.66 g; W tym cukry: 70.35 g; Błonnik pok.: 16.79 g; Sól: 5.99 g;	Wartość energetyczna: 2357.36 kcal; Białko ogółem: 107.21 g; Tłuszcz: 72.47 g; Kw. tł. nasy.: 35.69 g; Węglowodany ogółem: 332.08 g; W tym cukry: 40.23 g; Błonnik pok.: 31.81 g; Sól: 9.32 g;	Wartość energetyczna: 668.41 kcal; Białko ogółem: 23.39 g; Tłuszcz: 8.90 g; Kw. tł. nasy.: 3.47 g; Węglowodany ogółem: 129.30 g; W tym cukry: 21.35 g; Błonnik pok.: 10.77 g; Sól: 1.52 g;	Wartość energetyczna: 3032.97 kcal; Białko ogółem: 126.90 g; Tłuszcz: 113.19 g; Kw. tł. nasy.: 30.54 g; Węglowodany ogółem: 393.21 g; W tym cukry: 71.73 g; Błonnik pok.: 37.56 g; Sól: 9.23 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,