

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 łątwo strawna z ogr.łuszczów	KRK- SKAW WE Wegetariańska	KRK- SKAW- 6/3 Z ogr.łątwo.przys.węglow.niskotłuszczowa	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) Kielbasa Szynkowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 25 g (GLU PSZ, SOJ.) Ser żółty 25 g (MLE) Ser mozzarella 50 g (MLE) Miód (25g) 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 (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 indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 25 g (SOJ.) Kabanos drobiowo-wieprzowy średnio rozdrobniony wędzony,parzony,suszony. 40 g Ser topiony 25g 1 szt (MLE) Pomidor 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 PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Kielbasa Szynkowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 50 g (GLU PSZ, SOJ.) Ser mozzarella 50 g (MLE) Pomidor 20 g Ogórek kiszony 20 g Oliwki zielone /czarne drylowane 10 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) Kielbasa Szynkowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 50 g (GLU PSZ, SOJ.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Miód (25g) 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 (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Miód (25g) 1 szt	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) Kielbasa Szynkowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 50 g (GLU PSZ, SOJ.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Pomidor 40 g Sałata zielona 10 g	Ryż na mleku 300 ml (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 PSZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Salamy kielbasa wieprzowo-wolowa drobno rozdrobniona surowo wędzona,dojrzejawca, wędzona. 15 g (SOJ, SEL, GOR.) Piers delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 20 g Serek śniadaniowy ziołowy 80g 1 szt (MLE) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE)
	Obiad	Selerowa z ryżem () 400 g (MLE, SEL.) Kasza bulgur 200 g (GLU PSZ, SEL.) Befszyk wp. z cebulką 120g 1 Por (GLU PSZ, JAJ.) Sos bazyliowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ryżem () 400 g (MLE, SEL.) Ziemniaki pieczone w ziołach. () 200 g Kotlet drobiowy panierowany w sezamie 120 g (GLU PSZ, JAJ, SEZ.) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Sos bazyliowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Sos bazyliowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Dymna duszona z olejem* 150 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ryżem () 400 g (MLE, SEL.) Kasza bulgur 200 g (GLU PSZ, SEL.) Curry dyniowo-ziemniaczane z ciecierzycą 300 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Sos bazyliowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Kotlet drobiowy panierowany w sezamie 120 g (GLU PSZ, JAJ, SEZ.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Dymna duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt Banan 1szt. 1 szt
PD	Biszkopty b/ml 50 g (GLU PSZ, JAJ.)	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.)	Biszkopty b/c 50 g (GLU PSZ, JAJ.)	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE)	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.)	Biszkopty b/c 50 g (GLU PSZ, JAJ.)		
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) Pasztet z blachy- drobiowo-wieprzowy 50 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.) Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (SEL.) Pomidor 20 g Ogórek kiszony 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 wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ.) Serek śniadaniowy ziołowy 80g 1 szt (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 PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ.) Serek śniadaniowy ziołowy 80g 1 szt (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.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ.) Serek śniadaniowy ziołowy 80g 1 szt (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) Hummus 60 g (SEZ.) Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (SEL.) 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.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ.) Serek śniadaniowy ziołowy 80g 1 szt (MLE) Pomidor 40 g Sałata zielona 10 g	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (GLU PSZ, 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 PSZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek wijski ziarnisty 200g 0,5 szt (MLE) Boczek rolowany wieprzowy wędzony parzony 20 g (SOJ, MLE, GLU, JECZ.) Ser żółty 20 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Papryka świeża 50 g Sałata zielona 10 g
	PN	Banan 1szt. 1 szt		Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (MLE, GLU OW.)	Banan 1szt. 1 szt		Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (MLE, GLU OW.)	Banan 1szt. 1 szt
	Wartość energetyczna: 2864.55 kcal; Białko ogółem: 103.21 g; Tłuszcz: 103.58 g; Kw. tł. nasy.: 28.77 g; Węglowodany ogółem: 389.22 g; W tym cukry: 79.66 g; Błonnik pok.: 25.39 g; Sól: 10.40 g;	Wartość energetyczna: 2780.54 kcal; Białko ogółem: 105.72 g; Tłuszcz: 108.41 g; Kw. tł. nasy.: 38.77 g; Węglowodany ogółem: 355.19 g; W tym cukry: 75.45 g; Błonnik pok.: 29.21 g; Sól: 9.69 g;	Wartość energetyczna: 2202.72 kcal; Białko ogółem: 108.08 g; Tłuszcz: 78.11 g; Kw. tł. nasy.: 32.04 g; Węglowodany ogółem: 277.83 g; W tym cukry: 21.46 g; Błonnik pok.: 25.87 g; Sól: 10.72 g;	Wartość energetyczna: 2419.13 kcal; Białko ogółem: 103.08 g; Tłuszcz: 66.75 g; Kw. tł. nasy.: 32.25 g; Węglowodany ogółem: 359.23 g; W tym cukry: 87.62 g; Błonnik pok.: 21.88 g; Sól: 7.14 g;	Wartość energetyczna: 2538.92 kcal; Białko ogółem: 69.28 g; Tłuszcz: 67.98 g; Kw. tł. nasy.: 18.54 g; Węglowodany ogółem: 414.83 g; W tym cukry: 87.11 g; Błonnik pok.: 34.69 g; Sól: 8.50 g;	Wartość energetyczna: 2205.73 kcal; Białko ogółem: 103.99 g; Tłuszcz: 70.94 g; Kw. tł. nasy.: 33.73 g; Węglowodany ogółem: 294.22 g; W tym cukry: 23.98 g; Błonnik pok.: 16.66 g; Sól: 9.13 g;	Wartość energetyczna: 447.60 kcal; Białko ogółem: 17.93 g; Tłuszcz: 7.42 g; Kw. tł. nasy.: 3.30 g; Węglowodany ogółem: 80.07 g; W tym cukry: 17.24 g; Błonnik pok.: 5.83 g; Sól: 1.43 g;	Wartość energetyczna: 3300.23 kcal; Białko ogółem: 124.26 g; Tłuszcz: 116.54 g; Kw. tł. nasy.: 42.00 g; Węglowodany ogółem: 450.68 g; W tym cukry: 128.36 g; Błonnik pok.: 35.36 g; Sól: 9.28 g;

2025-01-29 środa

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,