

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.łatwo.przys.węglow.niskotłuszczowa	KRK- SKAW- Zupa	KRK- SKAW- VIP I			
2025-01-30 czwartek	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Ogonówka wieprzowa,wędzona, parzona z dodaną wodą białkiem sojowym i białkiem wieprzowym w osłonce niejadalnej 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Sos tatarski 30 ml (<u>JAJ, GOR, SOJ</u>) Ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 20 g Ogórek kiszony 20 g Kiełki rzodkiewki 5 g Cukier 4g (saszetka) 2 szt	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ</u>) Serek wiejski ziarnisty 200g 0,5 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 20 g Ogórek kiszony 20 g Papryka świeża 20 g Cukier 4g (saszetka) 2 szt	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Ogonówka wieprzowa,wędzona, parzona z dodaną wodą białkiem sojowym i białkiem wieprzowym w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Serek wiejski ziarnisty 200g 0,5 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 20 g Ogórek kiszony 20 g Papryka świeża 20 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Ogonówka wieprzowa,wędzona, parzona z dodaną wodą białkiem sojowym i białkiem wieprzowym w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 40 g Sałata zielona 10 g Cukier 4g (saszetka) 2 szt	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Tofu 100 g (<u>SOJ</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 20 g Ogórek kiszony 20 g Kiełki rzodkiewki 5 g Cukier 4g (saszetka) 2 szt	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Ogonówka wieprzowa,wędzona, parzona z dodaną wodą białkiem sojowym i białkiem wieprzowym w osłonce niejadalnej 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Serek wiejski ziarnisty 200g 0,5 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 40 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE</u>)	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka soltyśa wieprzowa,wędzona ,parzona 40 g Ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 50 g Sałata zielona 10 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Ciastka różne 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u>) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>) Cukier 4g (saszetka) 2 szt		
		Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Rolada dr. z cukinią 120g 1 Por (<u>GLU PSZ,</u>) Sos koperkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Spaghetti bolognese 300g 1 Por (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Brokuł z sezamem i z olejem* 150 g (<u>SEZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Szynka wieprzowa pieczona 120 g Sos koperkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Szynka wieprzowa pieczona 120 g Sos koperkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Spaghetti wege. z socz.300g 1 Por (<u>GLU PSZ,</u>) Brokuł z sezamem i z olejem* 150 g (<u>SEZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Szynka wieprzowa pieczona 120 g Sos koperkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>)	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Rolada dr. z cukinią 120g 1 Por (<u>GLU PSZ,</u>) Sos koperkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (<u>SEL</u>) Brokuł z sezamem i z olejem* 100 g (<u>SEZ</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt	
			Kolacja	Banan 1szt. 1 szt	Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)	Jabłko 1 szt 1 szt	Banan 1szt. 1 szt		Jabłko pieczone 150 g		
				Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka z indykami prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 25 g (<u>SOJ</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE</u>) Szynka z indykami prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ</u>) 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 (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Ser pleśniowy 25 g (<u>MLE</u>) Kielbasa krakowska wieprzowa parzona,gruborodzobniona,wędzona w osłonce niejadalnej. 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR</u>) Sałatka z ryżu i tuńczyka () 100 g (<u>RYB, MLE</u>) Pomidor 20 g Ogórek kiszony 20 g Kiełki rzodkiewki 5 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) 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 (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) 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 (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет z ciecierzycy () 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Pomidor 20 g Ogórek kiszony 20 g Sałata zielona 10 g	Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 40 g Sałata zielona 10 g	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>)	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 20 g Ser pleśniowy 50 g (<u>MLE</u>) Paszтет z ciecierzycy () 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Sałatka z ryżu i tuńczyka () 100 g (<u>RYB, MLE</u>) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 10 g
Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW,</u>)			Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	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 sadu 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW,</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	
PN	Wartość energetyczna: 2333.28 kcal; Białko ogółem: 97.05 g; Tłuszcz: 62.10 g; Kw. tł. nasy.: 21.99 g; Węglowodany ogółem: 363.90 g; W tym cukry: 102.85 g; Błonnik pok.: 30.02 g; Sól: 10.11 g;	Wartość energetyczna: 2393.49 kcal; Białko ogółem: 100.42 g; Tłuszcz: 75.79 g; Kw. tł. nasy.: 26.21 g; Węglowodany ogółem: 341.24 g; W tym cukry: 64.04 g; Błonnik pok.: 24.21 g; Sól: 8.78 g;		Wartość energetyczna: 2055.46 kcal; Białko ogółem: 115.10 g; Tłuszcz: 53.28 g; Kw. tł. nasy.: 20.75 g; Węglowodany ogółem: 295.32 g; W tym cukry: 52.44 g; Błonnik pok.: 33.19 g; Sól: 9.71 g;	Wartość energetyczna: 2245.90 kcal; Białko ogółem: 112.02 g; Tłuszcz: 45.53 g; Kw. tł. nasy.: 19.50 g; Węglowodany ogółem: 359.36 g; W tym cukry: 98.92 g; Błonnik pok.: 22.38 g; Sól: 7.50 g;	Wartość energetyczna: 2280.44 kcal; Białko ogółem: 75.62 g; Tłuszcz: 49.78 g; Kw. tł. nasy.: 8.47 g; Węglowodany ogółem: 395.90 g; W tym cukry: 107.33 g; Błonnik pok.: 35.92 g; Sól: 5.97 g;	Wartość energetyczna: 2086.22 kcal; Białko ogółem: 114.62 g; Tłuszcz: 50.27 g; Kw. tł. nasy.: 20.73 g; Węglowodany ogółem: 305.02 g; W tym cukry: 49.22 g; Błonnik pok.: 22.88 g; Sól: 8.03 g;	Wartość energetyczna: 662.03 kcal; Białko ogółem: 24.05 g; Tłuszcz: 10.16 g; Kw. tł. nasy.: 4.41 g; Węglowodany ogółem: 122.74 g; W tym cukry: 27.25 g; Błonnik pok.: 9.31 g; Sól: 1.90 g;	Wartość energetyczna: 2889.50 kcal; Białko ogółem: 124.09 g; Tłuszcz: 94.86 g; Kw. tł. nasy.: 27.18 g; Węglowodany ogółem: 398.09 g; W tym cukry: 79.64 g; Błonnik pok.: 37.75 g; Sól: 9.01 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,