

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 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
2025-02-05 środa	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Ser żółty 25 g ( <u>MLE.</u> ) Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 40 g Ogórek kiszony 40 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka Farmerska wieprzowa z dodatkiem wody, wędzona, parzona 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Serek wiejski ziarnisty 200g 0,5 szt ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 25 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 40 g Ogórek kiszony 40 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> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 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 ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Serek wiejski ziarnisty 200g 0,5 szt ( <u>MLE.</u> ) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kartacze z cebulą i boczkiem* 300 g ( <u>SOJ, SEL, GOR.</u> ) Cwikła z jabłkiem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Rolada dr.z fetą i papryką 150g 1 Por ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Ziemniaki pieczone w ziołach 200 g Sos bazyliowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grycikowa () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grycikowa () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )		Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Hummus 50 g ( <u>SEZ.</u> ) Ser żółty 25 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Majonez z groszkiem 40 g ( <u>JAJ, MLE, GOR.</u> ) Pomidor 40 g Ogórek kiszony 40 g Oliwki zielone /czarne drylowane 20 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Baleron wieprzowy wędzony, parzony 20 g ( <u>SOJ.</u> ) Ser żółty 20 g ( <u>MLE.</u> ) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Sałatka bawarska. B 100 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 40 g Ogórek kiszony 40 g Sałata zielona 20 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> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka Farmerska wieprzowa z dodatkiem wody, wędzona, parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> )	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 ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka Farmerska wieprzowa z dodatkiem wody, wędzona, parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Banan 1szt. 1 szt		Wafle ryżowe 30 g	Banan 1szt. 1 szt
	Wartość energetyczna: 2944.16 kcal; Białko ogółem: 93.32 g; Tłuszcz: 117.72 g; Kw. tł. nasy.: 38.28 g; Węglowodany ogółem: 391.32 g; W tym cukry: 101.44 g; Błonnik pok.: 28.48 g; Sól: 11.54 g;	Wartość energetyczna: 2863.16 kcal; Białko ogółem: 130.43 g; Tłuszcz: 103.84 g; Kw. tł. nasy.: 41.10 g; Węglowodany ogółem: 367.00 g; W tym cukry: 92.63 g; Błonnik pok.: 29.38 g; Sól: 13.89 g;	Wartość energetyczna: 2046.80 kcal; Białko ogółem: 93.46 g; Tłuszcz: 70.77 g; Kw. tł. nasy.: 31.13 g; Węglowodany ogółem: 272.83 g; W tym cukry: 23.80 g; Błonnik pok.: 28.45 g; Sól: 11.02 g;	Wartość energetyczna: 2463.05 kcal; Białko ogółem: 101.85 g; Tłuszcz: 59.62 g; Kw. tł. nasy.: 28.72 g; Węglowodany ogółem: 394.47 g; W tym cukry: 108.52 g; Błonnik pok.: 24.88 g; Sól: 8.68 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- SKAW WE Wegetariańska	KRK- SKAW- 6/3 Z ogr.łatw.przys.węglow.niskołuszczowa	KRK- SKAW- Zupa	KRK- SKAW- VIP I	
2025-02-05 środa	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Serek wiejski ziarnisty 200g 0,5 szt ( <u>MLE.</u> ) Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 40 g Ogórek kiszony 40 g Sałata zielona 20 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 ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Serek wiejski ziarnisty 200g 0,5 szt ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 20 g ( <u>MLE.</u> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Pasztet z blachy- drobiowy wieprzowy 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u> ) Miód (25g) 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> )
	Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Pierogi z serem* 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos jogurtowo-porczeczkowy* 100 g ( <u>MLE.</u> )	Grysikowa () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Pierogi z drobiowy z udźca gotowany mielony 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) () 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kartacze z cebulą i boczkiem* 300 g ( <u>SOJ, SEL, GOR.</u> ) Cwikła z jabłkiem () 100 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt
	PD	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> )		
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Tofu 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Ser topiony 25g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 40 g Ogórek kiszony 40 g Oliwki zielone /czarne drylowane 20 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 ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 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 ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Baleron wieprzowy wędzony, parzony 20 g ( <u>SOJ.</u> ) Hummus 50 g ( <u>SEJ.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Sos tatarski 50 ml ( <u>JAJ, GOR, SO2.</u> ) Sałatka bawarska. B 100 g ( <u>SOJ.</u> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Banan 1szt. 1 szt	Wafle ryżowe 30 g		Banan 1szt. 1 szt
		Wartość energetyczna: 2827.67 kcal; Białko ogółem: 113.23 g; Tłuszcz: 89.50 g; Kw. tł. nasy.: 36.00 g; Węglowodany ogółem: 401.02 g; W tym cukry: 91.06 g; Błonnik pok.: 31.73 g; Sól: 8.64 g;	Wartość energetyczna: 2122.22 kcal; Białko ogółem: 101.17 g; Tłuszcz: 57.29 g; Kw. tł. nasy.: 30.19 g; Węglowodany ogółem: 312.24 g; W tym cukry: 39.50 g; Błonnik pok.: 22.47 g; Sól: 8.68 g;	Wartość energetyczna: 470.47 kcal; Białko ogółem: 18.06 g; Tłuszcz: 8.70 g; Kw. tł. nasy.: 3.53 g; Węglowodany ogółem: 83.06 g; W tym cukry: 16.72 g; Błonnik pok.: 6.38 g; Sól: 1.42 g;	Wartość energetyczna: 3131.87 kcal; Białko ogółem: 106.00 g; Tłuszcz: 117.93 g; Kw. tł. nasy.: 34.85 g; Węglowodany ogółem: 422.23 g; W tym cukry: 104.02 g; Błonnik pok.: 29.92 g; Sól: 13.75 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,