

**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
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> ) Kabanos drobiowo-wieprzowy średnio rozdrobniony wędzony,parzony,suszony. 40g Ser żółty 25 g ( <u>MLE,</u> ) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 25 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u> ) Ogórek kiszony 40 g Pomidor 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> ) Ser żółty 25 g ( <u>MLE,</u> ) Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 25 g ( <u>SOJ, MLE,</u> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 40 g Ogórek kiszony 40 g Oliwki zielone /czarne drylowane 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> ) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g ( <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 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> ) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlet dr.pozarski 120g 1 Por ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Surówka z marchwi i selera z olejem () 200 g ( <u>SEL,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Kasza bulgur 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Schab pieczony w rekawie 120 g Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kalafior gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ryż na sypko 200 g Pulpet wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Surówka z marchwi i selera 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> ) Ryż na sypko 200 g Mús z jabłek () z/c 100 g Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
PD	Herbatniki Be Be 16g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )		Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE,</u> )	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml
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> ) Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <u>SOJ,</u> ) Ser żółty 25 g ( <u>MLE,</u> ) Ser topiony 25g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Ogórek kiszony 40 g Pomidor 40 g Papryka świeża 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> ) Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <u>SOJ,</u> ) Ser żółty 25 g ( <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> ) Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 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 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> ) Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
PN	Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )			
	Wartość energetyczna: 2652.50 kcal; Białko ogółem: 113.52 g; Tłuszcz: 101.45 g; Kw. tł. nasy.: 34.58 g; Węglowodany ogółem: 337.16 g; W tym cukry: 60.31 g; Błonnik pok.: 33.74 g; Sól: 11.31 g;	Wartość energetyczna: 2379.01 kcal; Białko ogółem: 130.33 g; Tłuszcz: 70.13 g; Kw. tł. nasy.: 29.33 g; Węglowodany ogółem: 315.59 g; W tym cukry: 49.79 g; Błonnik pok.: 22.99 g; Sól: 11.25 g;	Wartość energetyczna: 2277.16 kcal; Białko ogółem: 129.59 g; Tłuszcz: 73.64 g; Kw. tł. nasy.: 26.18 g; Węglowodany ogółem: 293.22 g; W tym cukry: 39.49 g; Błonnik pok.: 33.82 g; Sól: 11.43 g;	Wartość energetyczna: 2280.89 kcal; Białko ogółem: 101.87 g; Tłuszcz: 56.80 g; Kw. tł. nasy.: 22.66 g; Węglowodany ogółem: 352.24 g; W tym cukry: 83.14 g; Błonnik pok.: 18.79 g; Sól: 8.68 g;

2025-02-10 poniedziałek

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.łątw.przys.węglow.niskołuszczowa	KRK- SKAW- Zupa	KRK- SKAW- VIP I		
2025-02-10 poniedziałek	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> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Przysmak śliwkowy do smarowania 25g 1 szt 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> ) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE.</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> ) Kiełbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 40 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> ) Ser pleśniowy 50 g ( <u>MLE.</u> ) Przysmak śliwkowy do smarowania 25g 1 szt Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Herbatniki Be Be 16g 2 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	
		Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Pierogi z truskawkami * 350 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos jogurtowy naturalny 100g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () b/c 100 g Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) 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> ) Kasza bulgur 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Schab pieczony w rękawie 120 g Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z marchwi i selera z olejem () 100 g ( <u>SEL.</u> ) Kalańfir oprószony*150g 1 Por ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Banan 150 g
		PD	Herbatniki Be Be 16g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	Kisiel o smaku malinowym b/c 150 ml		
		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> ) Ser żółty 25 g ( <u>MLE.</u> ) Ser topiony 25g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Sos tatarski 50 ml ( <u>JAJ, GOR, SO2.</u> ) Pomidor 40 g Ogórek kiszony 40 g Papryka świeża 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> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, 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> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Szprot w oleju 170 g ( <u>RYB.</u> ) Ser topiony 25g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Sałatka bawarska. B 100 g ( <u>SOJ.</u> ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g
		PN	Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )		Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	
	Wartość energetyczna: 2654.09 kcal; Białko ogółem: 98.36 g; Tłuszcz: 83.97 g; Kw. tł. nasy.: 32.48 g; Węglowodany ogółem: 381.17 g; W tym cukry: 72.65 g; Błonnik pok.: 25.82 g; Sól: 7.76 g;	Wartość energetyczna: 2061.40 kcal; Białko ogółem: 101.83 g; Tłuszcz: 56.80 g; Kw. tł. nasy.: 22.66 g; Węglowodany ogółem: 297.37 g; W tym cukry: 30.99 g; Błonnik pok.: 18.77 g; Sól: 8.64 g;	Wartość energetyczna: 689.97 kcal; Białko ogółem: 23.00 g; Tłuszcz: 8.48 g; Kw. tł. nasy.: 3.38 g; Węglowodany ogółem: 136.20 g; W tym cukry: 23.76 g; Błonnik pok.: 11.93 g; Sól: 1.85 g;	Wartość energetyczna: 3585.80 kcal; Białko ogółem: 159.51 g; Tłuszcz: 159.44 g; Kw. tł. nasy.: 30.37 g; Węglowodany ogółem: 389.47 g; W tym cukry: 84.94 g; Błonnik pok.: 30.49 g; Sól: 11.51 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,