

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 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
2025-02-25 wtorek	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>) Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>) Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 20 g Ogórek kiszony 20 g Salata 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 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>) Salami kielbasa wieprzowo-wołowa drobno rozdrobniona surowo wędzona,dojrzewajaca, wędzona. 15 g (<u>SOJ, SEL, GOR.</u>) Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (<u>SOJ.</u>) Serek śniadaniowy ziolowy 80g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Ogórek kiszony 20 g Pomidor 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 śniadaniowy ziolowy 80g 1 szt (<u>MLE.</u>) 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 (<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 śniadaniowy ziolowy 80g 1 szt (<u>MLE.</u>) 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 (<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.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Serek śniadaniowy ziolowy 80g 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt (<u>MLE.</u>) Warzywa świeże mix 80 g
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Kurczak po meksykańsku 220 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka () 150 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlet szwajcarski ze schabu 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Surówka z marchwi z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziolowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka () 150 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziolowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Naleśniki z twaro.i owoc 300g B 1 Por (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	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 (<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>) Szynka Farmerska wieprzowa z dodatkiem wody, wędzona, parzona 20 g (<u>SOJ.</u>) Serek śniadaniowy ziolowy 80g 0,5 szt (<u>MLE.</u>) Salatka farmerska B(bez majonezu) 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL.</u>) Pomidor 20 g Ogórek kiszony 20 g Kielki rzodkiewki 5 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>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 25 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i suszonych pomidorów 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 20 g Ogórek kiszony 20 g Salata zielona 10 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 ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor 20 g Ogórek kiszony 20 g Kielki rzodkiewki 5 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 ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor 40 g Salata 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 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.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i suszonych pomidorów 60 g (<u>MLE.</u>) Warzywa świeże mix 50 g
	PN	Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: ORZ, SEZ.</u>)	Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: ORZ, SEZ.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	
		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: 2566.71 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;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- SKAW- 6/3 Z ogr.łatw.przys.węglow.niskotłuszczowa	KRK- SKAW- Zupa	KRK- SKAW- VIP I
2025-02-25 wtorek	Śniadanie	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>) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Serek śniadaniowy ziołowy 80g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 40 g Sałata zielona 10 g	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Chrzan ze śmietaną 15 g (<u>MLE, SO2.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 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	Solferino () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Kotlet szwajcarski ze schabu 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka () 100 g (<u>MLE.</u>) Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomarańcza 1 szt. 1 szt
	PD	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 150 ml		
	Kolacja	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 ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor 40 g Sałata zielona 10 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>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ.</u>) Ser pleśniowy 50 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i suszonych pomidorów 60 g (<u>MLE.</u>) Sałatka farmerska B(bez majonezu) 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL.</u>) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 10 g
	PN	Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: ORZ, SEZ.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)
		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: 3031.31 kcal; Białko ogółem: 126.87 g; Tłuszcz: 113.18 g; Kw. tł. nasy.: 30.33 g; Węglowodany ogółem: 393.14 g; W tym cukry: 71.73 g; Błonnik pok.: 37.56 g; Sól: 9.14 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,