

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 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	KRK- SKAW WE Wegetariańska
2025-03-08 sobota	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>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOJ.</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>) Serek homo z owocami 60 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 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 25 g (<u>SOJ.</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE.</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 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>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Ser mozzarella 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 pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Rogal drożdżowy 80g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Dżem 25 g 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 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 mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 40 g Ogórek kiszony 40 g Sałata zielona 20 g
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pierogi z truskawkami * 300 g (<u>GLU PSZ.</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Grochowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pierogi z truskawkami * 300 g (<u>GLU PSZ.</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD	Jabłko 1 szt 1 szt	Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Sok pomidorowy 250 ml	Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Jabłko 1 szt 1 szt
	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>) Twarożek z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 25 g (<u>SOJ.</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 40 g Ogórek kiszony 40 g Kielki rzodkiewki 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>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOJ.</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>) Tuńczyk w sosie własnym 30 g (<u>RYB.</u>) Ogórek kiszony 40 g Pomidor 40 g Sałata zielona 20 g Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>)	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 drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g 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 drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 80 g (<u>SEL.</u>) 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>) Tuńczyk w sosie własnym 30 g (<u>RYB.</u>) Ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 40 g Ogórek kiszony 40 g Kielki rzodkiewki 10 g Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>)
	PN	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)				
	Wartość energetyczna: 2472.06 kcal; Białko ogółem: 104.91 g; Tłuszcz: 68.86 g; Kw. tł. nasy.: 26.39 g; Węglowodany ogółem: 366.30 g; W tym cukry: 75.90 g; Błonnik pok.: 30.25 g; Sól: 7.50 g;	Wartość energetyczna: 2530.59 kcal; Białko ogółem: 107.21 g; Tłuszcz: 76.09 g; Kw. tł. nasy.: 27.14 g; Węglowodany ogółem: 356.89 g; W tym cukry: 57.92 g; Błonnik pok.: 27.35 g; Sól: 8.99 g;	Wartość energetyczna: 2211.35 kcal; Białko ogółem: 122.62 g; Tłuszcz: 67.91 g; Kw. tł. nasy.: 17.71 g; Węglowodany ogółem: 297.12 g; W tym cukry: 38.75 g; Błonnik pok.: 39.87 g; Sól: 11.95 g;	Wartość energetyczna: 2357.45 kcal; Białko ogółem: 103.16 g; Tłuszcz: 60.86 g; Kw. tł. nasy.: 18.44 g; Węglowodany ogółem: 368.51 g; W tym cukry: 79.26 g; Błonnik pok.: 34.64 g; Sól: 6.32 g;	Wartość energetyczna: 2494.72 kcal; Białko ogółem: 104.63 g; Tłuszcz: 73.57 g; Kw. tł. nasy.: 20.89 g; Węglowodany ogółem: 360.79 g; W tym cukry: 72.53 g; Błonnik pok.: 30.17 g; Sól: 6.02 g;	

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

		KRK- SKAW- 6/3 Z ogr.łatw.przys.węglow.niskotłuszczowa	KRK- SKAW- Zupa	KRK- SKAW- VIP I
2025-03-08 sobota	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>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Ryż 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>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Kielbasa Krakowska drobiowa grubo rozdrobniona, wędzona parzona 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Ciasto drożdżowe 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)
	Obiad	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>)	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Pierogi z truskawkami * 300 g (<u>GLU PSZ</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt
	PD	Sok pomidorowy 250 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>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>) Twaróg z ziołami 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 150 g	Grycikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, 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>) Paszтет z blachy- drobiowo wieprzowy 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR</u>) Baleron wieprzowy wędzony, parzony 20 g (<u>SOJ</u>) Ser pleśniowy 50 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 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: 2100.52 kcal; Białko ogółem: 108.57 g; Tłuszcz: 53.02 g; Kw. tł. nasy.: 17.81 g; Węglowodany ogółem: 315.33 g; W tym cukry: 48.93 g; Błonnik pok.: 35.64 g; Sól: 8.39 g;	Wartość energetyczna: 536.45 kcal; Białko ogółem: 19.20 g; Tłuszcz: 7.41 g; Kw. tł. nasy.: 3.28 g; Węglowodany ogółem: 103.81 g; W tym cukry: 18.89 g; Błonnik pok.: 11.07 g; Sól: 1.22 g;	Wartość energetyczna: 3101.96 kcal; Białko ogółem: 123.30 g; Tłuszcz: 101.51 g; Kw. tł. nasy.: 22.88 g; Węglowodany ogółem: 426.45 g; W tym cukry: 77.17 g; Błonnik pok.: 33.41 g; Sól: 8.72 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,