

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
Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Kielbasa krakowska wieprzowa parzona, gruborozdrobniona, wędzona, w osłonce niejadalnej. 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.) Ser żółty 25 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Dip majonezowo-chrzanowy 15 g (JAJ, MLE, GOR, S02.) Pomidor 40 g Ogórek kiszony 40 g Papryka świeża 20 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Kielbasa krakowska wieprzowa parzona, gruborozdrobniona, wędzona, w osłonce niejadalnej. 25 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.) Twaróg z brzoskwinia 60 g (MLE.) Ser żółty 25 g (MLE.) Pomidor 40 g Ogórek kiszony 40 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (MLE.) Ogonówka wieprzowa, wędzona, parzona z dodaną wodą białkiem sojowym i białkiem wieprzowym w osłonce niejadalnej 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) 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 (GLU PSZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twaróg z brzoskwinia 60 g (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twaróg z brzoskwinia 60 g (MLE.) Przysmak śliwkowy do smarowania 25g 1 szt Ser żółty 25 g (MLE.) Papryka świeża 40 g Ogórek kiszony 20 g Pomidor 40 g
Obiad	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka wielowarzywna z olejem () 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlety sojowe 100 g (SOJ.) Surówka wielowarzywna z olejem () 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
PD	Ciastka różne 40 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.)	Jogurt brzoskwinowy 100g 1 szt (MLE.)	Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ.)	Jogurt brzoskwinowy 100g 1 szt (MLE.)	Ciastka różne 40 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.)
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ogonówka wieprzowa, wędzona, parzona z dodaną wodą białkiem sojowym i białkiem wieprzowym w osłonce niejadalnej 20 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Ser żółty 20 g (MLE.) Pomidor 40 g Ogórek kiszony 40 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (SOJ.) Serek wiejski ziarnisty 200g 0,5 szt (MLE.) Ser żółty 20 g (MLE.) Pomidor 40 g Ogórek kiszony 40 g Kielki rzodkiewki 10 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 40 g Ogórek kiszony 40 g Kielki rzodkiewki 10 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek wiejski ziarnisty 200g 0,5 szt (MLE.) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek wiejski ziarnisty 200g 0,5 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Dip majonezowo-chrzanowy 15 g (JAJ, MLE, GOR, S02.) Pomidor 40 g Ogórek kiszony 40 g Sałata lodowa 20 g
PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt				
	Wartość energetyczna: 2760.39 kcal; Białko ogółem: 140.99 g; Tłuszcz: 113.20 g; Kw. tł. nasy.: 46.82 g; Węglowodany ogółem: 307.96 g; W tym cukry: 62.50 g; Błonnik pok.: 24.70 g; Sól: 10.94 g;	Wartość energetyczna: 2558.12 kcal; Białko ogółem: 134.80 g; Tłuszcz: 95.95 g; Kw. tł. nasy.: 40.49 g; Węglowodany ogółem: 303.87 g; W tym cukry: 80.96 g; Błonnik pok.: 24.71 g; Sól: 10.66 g;	Wartość energetyczna: 2249.35 kcal; Białko ogółem: 132.07 g; Tłuszcz: 78.05 g; Kw. tł. nasy.: 28.01 g; Węglowodany ogółem: 272.29 g; W tym cukry: 36.01 g; Błonnik pok.: 31.59 g; Sól: 10.52 g;	Wartość energetyczna: 2425.91 kcal; Białko ogółem: 137.35 g; Tłuszcz: 75.74 g; Kw. tł. nasy.: 29.09 g; Węglowodany ogółem: 311.94 g; W tym cukry: 86.57 g; Błonnik pok.: 21.03 g; Sól: 7.41 g;	Wartość energetyczna: 2263.15 kcal; Białko ogółem: 88.65 g; Tłuszcz: 69.37 g; Kw. tł. nasy.: 30.33 g; Węglowodany ogółem: 331.50 g; W tym cukry: 71.55 g; Błonnik pok.: 32.16 g; Sól: 8.28 g;

2025-03-09 niedziela

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
2025-03-09 niedziela	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>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki pszenne na mleku 400 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>) Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (<u>SOJ. MLE</u>) Kielbasa krakowska wieprzowa parzona,gruborozdrobniona,wędzona,w osłonce niejadalnej. 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ. MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Twaróg z brzoskwinia 60 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, S02</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)
	Obiad	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>)	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (<u>SEL</u>) Brokuł gotowany* 100 g Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt Winogrona 200 g
	PD	Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)		
	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>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Serek wiejski ziarnisty 200g 0,5 szt (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Jarzynowa z ryżem dieta () 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>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Sos tatarski 50 ml (<u>JAJ, GOR, S02</u>) Pomidor 30 g Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 20 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 2469.17 kcal; Białko ogółem: 140.42 g; Tłuszcz: 82.21 g; Kw. tł. nasy.: 29.18 g; Węglowodany ogółem: 307.80 g; W tym cukry: 56.51 g; Błonnik pok.: 25.83 g; Sól: 7.91 g;	Wartość energetyczna: 584.38 kcal; Białko ogółem: 27.85 g; Tłuszcz: 13.47 g; Kw. tł. nasy.: 5.63 g; Węglowodany ogółem: 92.19 g; W tym cukry: 23.33 g; Błonnik pok.: 8.84 g; Sól: 2.08 g;	Wartość energetyczna: 2872.75 kcal; Białko ogółem: 151.70 g; Tłuszcz: 95.99 g; Kw. tł. nasy.: 31.28 g; Węglowodany ogółem: 366.00 g; W tym cukry: 112.46 g; Błonnik pok.: 28.72 g; Sól: 9.81 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,