

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.łuszczów	KRK- SKAW WE Wegetariańska
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 30g (<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. 40 g Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (<u>SOJ.</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 30g (<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>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</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>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) 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 (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30g (<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
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlet dr. porzarski 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 rękawie 120 g Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kalańior 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 Mus z jabłek () z/c 100 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pierogi z truskawkami * 350 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jogurtowy naturalny 100 g (<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	Herbatniki Be Be 16g 1 szt (<u>GLU PSZ, 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 30g (<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 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 30g (<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 Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOJ.</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>) Salatka 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>) Połędwica 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>) Połędwica 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	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 30g (<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, GÖR, SOJ.</u>) Pomidor 40 g Ogórek kiszony 40 g Papryka świeża 20 g
PN	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)				
	Wartość energetyczna: 2643.00 kcal; Białko ogółem: 113.74 g; Tłuszcz: 100.52 g; Kw. tł. nasy.: 33.94 g; Węglowodany ogółem: 336.99 g; W tym cukry: 60.31 g; Błonnik pok.: 33.74 g; Sól: 11.12 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: 2258.15 kcal; Białko ogółem: 130.03 g; Tłuszcz: 71.77 g; Kw. tł. nasy.: 24.91 g; Węglowodany ogółem: 292.89 g; W tym cukry: 39.49 g; Błonnik pok.: 33.82 g; Sól: 11.05 g;	Wartość energetyczna: 2261.88 kcal; Białko ogółem: 102.31 g; Tłuszcz: 54.94 g; Kw. tł. nasy.: 21.39 g; Węglowodany ogółem: 351.91 g; W tym cukry: 83.13 g; Błonnik pok.: 18.79 g; Sól: 8.29 g;	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;

2025-03-10 poniedziałek

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
2025-03-10 poniedziałek	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>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</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>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</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>) 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>) Kalafior oprószony*150g 1 Por (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Banan 150 g
	PD	Kisiel o smaku malinowym 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>) 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: 2042.39 kcal; Białko ogółem: 102.27 g; Tłuszcz: 54.94 g; Kw. tł. nasy.: 21.39 g; Węglowodany ogółem: 297.04 g; W tym cukry: 30.98 g; Błonnik pok.: 18.77 g; Sól: 8.25 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: 3574.39 kcal; Białko ogółem: 159.78 g; Tłuszcz: 158.32 g; Kw. tł. nasy.: 29.61 g; Węglowodany ogółem: 389.27 g; W tym cukry: 84.93 g; Błonnik pok.: 30.49 g; Sól: 11.27 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,