

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 Vegetariańska	
2025-03-13 czwartek	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>) Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>) Ogonówka wieprzowa,wędzona, parzona z dodaną wodą białkiem sojowym i białkiem wieprzowym w osłonce niejadalnej 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 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>) Ser żółty 20 g (<u>MLE.</u>) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Serek wiejski ziarnisty 200g 0,5 szt (<u>MLE.</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>) Ogonówka wieprzowa,wędzona, parzona z dodaną wodą białkiem sojowym i białkiem wieprzowym w osłonce niejadalnej 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Serek wiejski ziarnisty 200g 0,5 szt (<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 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>) Ogonówka wieprzowa,wędzona, parzona z dodaną wodą białkiem sojowym i białkiem wieprzowym w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Serek wiejski ziarnisty 200g 0,5 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 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 koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Serek wiejski ziarnisty 200g 0,5 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 40 g Ogórek kiszony 40 g Kielki rzodkiewki 10 g	
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron penne z brokułami i kurczakiem i sosem serowym 300 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlet szwajcarski z fileta z kurczaka 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka z olejem() 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bitka wieprzowa z szynki duszona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z kapusty czerwonej z olejem 200 g	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bitka wieprzowa z szynki duszona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Lasagne z warzy.i fasolą*300g 1 Por (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
	PD	Ciastka różne 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>)	Jabłko 1 szt 1 szt			Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Ciastka różne 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, 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 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 z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 25 g (<u>SOJ.</u>) Paszтет z fasoli () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Paszтет drobiowy (50g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) 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 (<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>) Kiełbasa Wiejska wieprzowo-wołowa, średnio rozdrobniona, wędzona, pieczona w osłonce jadalnej 50 g Sałatka z ryżu i tuńczyka () 100 g (<u>RYB, 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>) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Serek homo naturalny 150g 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>) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Serek homo naturalny 150g 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 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 topiony 25g 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>) Dżem 30 g Pomidor 40 g Ogórek kiszony 40 g Sałata zielona 20 g	
	PN	Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</u>)					
	Wartość energetyczna: 2450.68 kcal; Białko ogółem: 92.86 g; Tłuszcz: 91.51 g; Kw. tł. nasy.: 39.46 g; Węglowodany ogółem: 320.47 g; W tym cukry: 63.17 g; Błonnik pok.: 30.81 g; Sól: 9.11 g;	Wartość energetyczna: 2817.47 kcal; Białko ogółem: 109.33 g; Tłuszcz: 116.12 g; Kw. tł. nasy.: 38.01 g; Węglowodany ogółem: 350.67 g; W tym cukry: 70.46 g; Błonnik pok.: 35.06 g; Sól: 12.22 g;	Wartość energetyczna: 2239.92 kcal; Białko ogółem: 121.52 g; Tłuszcz: 69.71 g; Kw. tł. nasy.: 20.91 g; Węglowodany ogółem: 294.83 g; W tym cukry: 53.81 g; Błonnik pok.: 39.05 g; Sól: 9.15 g;	Wartość energetyczna: 2390.13 kcal; Białko ogółem: 124.70 g; Tłuszcz: 67.24 g; Kw. tł. nasy.: 21.52 g; Węglowodany ogółem: 328.10 g; W tym cukry: 65.28 g; Błonnik pok.: 20.27 g; Sól: 8.04 g;	Wartość energetyczna: 2512.54 kcal; Białko ogółem: 89.89 g; Tłuszcz: 82.88 g; Kw. tł. nasy.: 36.32 g; Węglowodany ogółem: 368.30 g; W tym cukry: 81.45 g; Błonnik pok.: 35.44 g; Sól: 7.21 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
2025-03-13 czwartek	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>) Ogonówka wieprzowa,wędzona, parzona z dodaną wodą białkiem sojowym i białkiem wieprzowym w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Serek wiejski ziemisty 200g 0,5 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 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 mozzarella 50 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Paszтет z blachy- drobiowo wieprzowy 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Ciastka różne 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Bitka wieprzowa z szynki duszona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlet szwajcarski z fileta z kurczaka 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u>) Surowka z rzepy białej i jabłka z olejem() 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt Pomarańcza 1 szt. 1 szt
	PD	Jabłko pieczone 150 g	
	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>) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>) Serek homo naturalny 150g 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 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 fasoli () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ</u>) Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (<u>SOJ, MLE</u>) Sałatka z ryżu i tuńczyka () 100 g (<u>RYB, MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW</u>)	Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW</u>)
Wartość energetyczna: 2292.37 kcal; Białko ogółem: 124.70 g; Tłuszcz: 67.24 g; Kw. tł. nasy.: 21.52 g; Węglowodany ogółem: 303.66 g; W tym cukry: 40.84 g; Błonnik pok.: 20.27 g; Sól: 8.04 g;		Wartość energetyczna: 632.17 kcal; Białko ogółem: 21.70 g; Tłuszcz: 8.54 g; Kw. tł. nasy.: 3.37 g; Węglowodany ogółem: 122.60 g; W tym cukry: 18.32 g; Błonnik pok.: 10.65 g; Sól: 1.53 g;	Wartość energetyczna: 3065.71 kcal; Białko ogółem: 127.81 g; Tłuszcz: 111.01 g; Kw. tł. nasy.: 31.62 g; Węglowodany ogółem: 401.46 g; W tym cukry: 87.14 g; Błonnik pok.: 36.22 g; Sól: 11.00 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,