

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 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
2025-03-17 poniedziałek	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>) Baleron wieprzowy wędzony, parzony 20 g (<u>SOJ.</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Dip majonezowy 15 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 20 g Ogórek kiszony 20 g Sałata 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>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (<u>SOJ.</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor 20 g Ogórek kiszony 20 g Papryka świeża 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 z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 20 g Ogórek kiszony 20 g Sałata zielona 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>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 40 g Sałata 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Dip majonezowy 15 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor 20 g Ogórek kiszony 20 g Papryka świeża 20 g
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kieszonka z kurczaka z warzywami 120 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sos serowo-szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Watróbka dr.z ceb.i jabł.150g 1 Por (<u>GLU PSZ.</u>) Kalafor z masłem (82% tł.) i bułką tartą* 150 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kieszonka z kurczaka z warzywami 120 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kieszonka z kurczaka z warzywami 120 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kalafor gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pierogi z serem* 350 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD	Wafelki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Wafelki 30 g (<u>GLU PSZ, 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>) Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Sałatka Gyros B (bez majonezu) 100 g (<u>MLE, GOR.</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>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 20 g (<u>SOJ.</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE.</u>) Serek śniadaniowy ze szczypiorkiem 80g 0,5 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 20 g Ogórek kiszony 20 g Sałata 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>) Serek śniadaniowy ze szczypiorkiem 80g 1 szt (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE.</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>) Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 40 g Sałata 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>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Serek śniadaniowy ze szczypiorkiem 80g 0,5 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 20 g Ogórek kiszony 20 g Sałata zielona 10 g
PN		Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)				
		Wartość energetyczna: 2842.40 kcal; Białko ogółem: 120.66 g; Tłuszcz: 112.69 g; Kw. tł. nasy.: 47.15 g; Węglowodany ogółem: 351.16 g; W tym cukry: 54.31 g; Błonnik pok.: 32.68 g; Sól: 10.22 g;	Wartość energetyczna: 2509.13 kcal; Białko ogółem: 108.64 g; Tłuszcz: 78.88 g; Kw. tł. nasy.: 36.31 g; Węglowodany ogółem: 356.95 g; W tym cukry: 58.36 g; Błonnik pok.: 30.07 g; Sól: 7.65 g;	Wartość energetyczna: 2246.39 kcal; Białko ogółem: 106.61 g; Tłuszcz: 74.86 g; Kw. tł. nasy.: 31.98 g; Węglowodany ogółem: 304.83 g; W tym cukry: 35.22 g; Błonnik pok.: 37.11 g; Sól: 7.88 g;	Wartość energetyczna: 2343.33 kcal; Białko ogółem: 99.11 g; Tłuszcz: 68.10 g; Kw. tł. nasy.: 31.12 g; Węglowodany ogółem: 342.92 g; W tym cukry: 72.43 g; Błonnik pok.: 19.49 g; Sól: 6.95 g;	Wartość energetyczna: 2891.97 kcal; Białko ogółem: 118.71 g; Tłuszcz: 92.42 g; Kw. tł. nasy.: 43.84 g; Węglowodany ogółem: 405.14 g; W tym cukry: 53.14 g; Błonnik pok.: 35.48 g; Sól: 6.72 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- SKAW- 6/3 Z ogr.łatw.przys.węglow.niskołtuszczowa	KRK- SKAW- Zupa	KRK- SKAW- VIP I
2025-03-17 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>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 40 g Sałata zielona 10 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Dip majonezowy 15 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Baleron wieprzowy wędzony, parzony 20 g (<u>SOJ.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Wafelki 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Jogurt brzoskwiowy 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kieszonka z kurczaka z warzywami 120 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kalafior gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)	Fasolowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kieszonka z kurczaka z warzywami 120 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sos serowo-szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g Kalafior z masłem (82% tł.) i bułką tartą* 100 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Banan 1szt. 1 szt
	PD	Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</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 wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Serek śniadaniowy ze szczypiorkiem 80g 0,5 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 40 g Sałata zielona 10 g	Jarzynowa z makaronem dieta () 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 Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR.</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Sałatka Gyros B (bez majonezu) 150 g (<u>MLE, GOR.</u>) Pomidor 50 g Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 10 g
	PN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2270.99 kcal; Białko ogółem: 103.38 g; Tłuszcz: 66.82 g; Kw. tł. nasy.: 26.02 g; Węglowodany ogółem: 326.32 g; W tym cukry: 35.57 g; Błonnik pok.: 24.63 g; Sól: 6.63 g;	Wartość energetyczna: 598.71 kcal; Białko ogółem: 23.90 g; Tłuszcz: 10.91 g; Kw. tł. nasy.: 4.67 g; Węglowodany ogółem: 105.91 g; W tym cukry: 26.07 g; Błonnik pok.: 11.33 g; Sól: 2.08 g;	Wartość energetyczna: 3234.10 kcal; Białko ogółem: 132.41 g; Tłuszcz: 123.27 g; Kw. tł. nasy.: 47.58 g; Węglowodany ogółem: 415.16 g; W tym cukry: 97.01 g; Błonnik pok.: 36.71 g; Sól: 9.10 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 JEĆZ - 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,