

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.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 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 Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>) Pasztet z blachy- drobiowo wieprzowy 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 20 g Ogórek kiszony 20 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>) Ogonówka wieprzowa, wędzona, parzona z dodaną wodą białkiem sojowym i białkiem wieprzowym w osłonce niejadalnej 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 20 g (<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>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 20 g Ogórek kiszony 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>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 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>) Ser żółty 20 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 20 g Ogórek kiszony 20 g Sałata zielona 10 g
Obiad	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Karczek pieczony s.pieczy.220g 1 Por (<u>GLU PSZ.</u>) Cwikła z chrzanem () 150 g (<u>MLE, SO2.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Burrito 300 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka z selera i jabłka () 150 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Bitka z szynki wieprzowej 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cwikła z chrzanem () 150 g (<u>MLE, SO2.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Bitka z szynki wieprzowej 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Kotlety sojowe 100 g (<u>SOJ.</u>) Surówka z selera i jabłka () 150 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
PD	Jabłko 1 szt 1 szt				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>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Salami kielbasa wieprzowo-wołowa drobno rozdrobniona surowo wędzona, dojrzewająca, wędzona. 15 g (<u>SOJ, SEL, GOR.</u>) Ser żółty 20 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 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>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałatka farmerska B (bez majonezu) 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL.</u>) 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>) Twarożek z słodką papryką 60 g (<u>MLE.</u>) Szynka Farmerska wieprzowa z dodatkiem wody, wędzona, parzona 50 g (<u>SOJ.</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>) Twarożek z słodką papryką 60 g (<u>MLE.</u>) Szynka Farmerska wieprzowa z dodatkiem wody, wędzona, parzona 50 g (<u>SOJ.</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 mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 20 g Ogórek kiszony 20 g Sałata zielona 10 g
PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: ORZ, SEZ.</u>)	Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: ORZ, SEZ.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	
	Wartość energetyczna: 2510.80 kcal; Białko ogółem: 102.01 g; Tłuszcz: 89.77 g; Kw. tł. nasy.: 34.95 g; Węglowodany ogółem: 335.43 g; W tym cukry: 67.09 g; Błonnik pok.: 24.38 g; Sól: 8.60 g;	Wartość energetyczna: 2462.60 kcal; Białko ogółem: 110.39 g; Tłuszcz: 86.81 g; Kw. tł. nasy.: 34.54 g; Węglowodany ogółem: 320.80 g; W tym cukry: 66.88 g; Błonnik pok.: 39.97 g; Sól: 12.15 g;	Wartość energetyczna: 2242.33 kcal; Białko ogółem: 112.30 g; Tłuszcz: 62.59 g; Kw. tł. nasy.: 23.21 g; Węglowodany ogółem: 322.31 g; W tym cukry: 60.36 g; Błonnik pok.: 36.23 g; Sól: 8.59 g;	Wartość energetyczna: 2454.32 kcal; Białko ogółem: 108.69 g; Tłuszcz: 67.01 g; Kw. tł. nasy.: 19.46 g; Węglowodany ogółem: 365.25 g; W tym cukry: 76.60 g; Błonnik pok.: 24.17 g; Sól: 6.77 g;	Wartość energetyczna: 2227.94 kcal; Białko ogółem: 96.18 g; Tłuszcz: 55.09 g; Kw. tł. nasy.: 20.28 g; Węglowodany ogółem: 347.63 g; W tym cukry: 66.74 g; Błonnik pok.: 35.91 g; Sól: 5.74 g;

2025-03-18 wtorek

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.niskołuszczowa	KRK- SKAW- Zupa	KRK- SKAW- VIP I
2025-03-18 wtorek	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 Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 20 g	Zacierka na mleku 300 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>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 55 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Paszтет z blachy- drobiowo wieprzowy 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 10 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Bitka z szynki wieprzowej 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Karczek pieczony s.pieczy.220g 1 Por (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z selera i jabłka () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 100 g Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt Jabłko 150 g
	PD	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		
	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>) Twarożek z słodką papryką 60 g (<u>MLE.</u>) Szynka Farmerska wieprzowa z dodatkiem wody, wędzona, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 40 g Sałata zielona 10 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>) Salami kielbasa wieprzowo-wołowa drobno rozdrobniona surowo wędzona,dojrzejawajaca, wędzona. 15 g (<u>SOJ, SEL, GOR.</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek z papryką 60 g (<u>MLE.</u>) Sałatka farmerska B (bez majonezu) 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g
	PN	Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: ORZ, SEZ.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2392.04 kcal; Białko ogółem: 111.31 g; Tłuszcz: 71.93 g; Kw. tł. nasy.: 24.34 g; Węglowodany ogółem: 335.26 g; W tym cukry: 54.58 g; Błonnik pok.: 26.91 g; Sól: 7.46 g;	Wartość energetyczna: 667.11 kcal; Białko ogółem: 23.17 g; Tłuszcz: 8.57 g; Kw. tł. nasy.: 3.43 g; Węglowodany ogółem: 129.03 g; W tym cukry: 19.90 g; Błonnik pok.: 10.39 g; Sól: 1.52 g;	Wartość energetyczna: 2926.04 kcal; Białko ogółem: 124.63 g; Tłuszcz: 100.87 g; Kw. tł. nasy.: 35.43 g; Węglowodany ogółem: 392.62 g; W tym cukry: 84.39 g; Błonnik pok.: 29.15 g; Sól: 8.71 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,