

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 Vegetariańska
2025-03-26 środa					
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>) Kielbasa Szynkowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt 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>) Szynka z indykem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 25 g (<u>SOJ.</u>) Kabanos drobiowo-wieprzowy średnio rozdrobniony wędzony,parzony,suszony. 40 g Ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 20 g Ogórek kiszony 20 g Oliwki zielone /czarne drylowane 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>) Kielbasa Szynkowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 20 g Ogórek kiszony 20 g Oliwki zielone /czarne drylowane 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>) Kielbasa Szynkowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 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>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt
Obiad	Selerowa z ryżem () 400 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza bulgur 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Befszytk wp.z cebulką 120g 1 Por (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos bazylkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ryżem () 400 g (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki pieczone w ziołach. () 200 g Kotlet dr.w pł.kukur.120g 1 Por (<u>JAJ.</u>) Dynia duszona z marchewką * 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Sos bazylkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Sos bazylkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Dynia duszona z marchewką * 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ryżem () 400 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza bulgur 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Curry dyniowo-ziemniaczane z ciecierzycą 300 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
PD	Biszkopty b/ml 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>)	Biszkopty b/c 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</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>) Paszтет z blachy- drobiowo wieprzowy 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 20 g Ogórek kiszony 20 g Oliwki zielone /czarne drylowane 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>) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ.</u>) Serek śniadaniowy ziołowy 80g 1 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>) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ.</u>) Serek śniadaniowy ziołowy 80g 1 szt (<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 Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ.</u>) Serek śniadaniowy ziołowy 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>) Hummus 60 g (<u>SEZ.</u>) Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 20 g Ogórek kiszony 20 g Sałata zielona 10 g
PN	Banan 1szt. 1 szt		Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</u>)	Banan 1szt. 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2864.55 kcal; Białko ogółem: 103.21 g; Tłuszcz: 103.58 g; Kw. tł. nasy.: 28.77 g; Węglowodany ogółem: 389.22 g; W tym cukry: 79.66 g; Błonnik pok.: 25.39 g; Sól: 10.40 g;	Wartość energetyczna: 2926.34 kcal; Białko ogółem: 104.93 g; Tłuszcz: 120.23 g; Kw. tł. nasy.: 39.94 g; Węglowodany ogółem: 364.66 g; W tym cukry: 80.99 g; Błonnik pok.: 30.48 g; Sól: 9.81 g;	Wartość energetyczna: 2202.72 kcal; Białko ogółem: 108.08 g; Tłuszcz: 78.11 g; Kw. tł. nasy.: 32.04 g; Węglowodany ogółem: 277.83 g; W tym cukry: 21.46 g; Błonnik pok.: 25.87 g; Sól: 10.72 g;	Wartość energetyczna: 2422.70 kcal; Białko ogółem: 102.97 g; Tłuszcz: 66.81 g; Kw. tł. nasy.: 32.23 g; Węglowodany ogółem: 361.53 g; W tym cukry: 88.19 g; Błonnik pok.: 22.69 g; Sól: 7.25 g;	Wartość energetyczna: 2538.92 kcal; Białko ogółem: 69.28 g; Tłuszcz: 67.98 g; Kw. tł. nasy.: 18.54 g; Węglowodany ogółem: 414.83 g; W tym cukry: 87.11 g; Błonnik pok.: 34.69 g; Sól: 8.50 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.niskołuszczowa	KRK- SKAW- Zupa	KRK- SKAW- VIP I
2025-03-26 środa	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>) Kielbasa Szynkowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 40 g Sałata zielona 10 g	Ryż 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>) Salami kielbasa wieprzowo-wołowa drobno rozdrobniona surowo wędzona,dojrzewająca, wędzona. 15 g (<u>SOJ, SEL, GOR</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>) Serek śniadaniowy ziołowy 80g 1 szt (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ</u>) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>)
	Obiad	Grysikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Sos bazyliowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>)	Selerowa z ryżem () 400 g (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki pieczone w ziołach. () 200 g Kotlet dr.w pł.kukur.120g 1 Por (<u>JAJ</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Dyńa duszona z marchewką * 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt Banan 1szt. 1 szt
	PD	Biszkopty b/c 50 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>) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ</u>) Serek śniadaniowy ziołowy 80g 1 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>) Serek wiejski ziarnisty 200g 0,5 szt (<u>MLE</u>) Boczek rolowany wieprzowy wędzony parzony 20 g (<u>SOJ, MLE, GLU JĘCZ</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Papryka świeża 50 g Sałata zielona 10 g
	PN	Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW</u>)		Banan 1szt. 1 szt
		Wartość energetyczna: 2205.73 kcal; Białko ogółem: 103.99 g; Tłuszcz: 70.94 g; Kw. tł. nasy.: 33.73 g; Węglowodany ogółem: 294.22 g; W tym cukry: 23.98 g; Błonnik pok.: 16.66 g; Sól: 9.13 g;	Wartość energetyczna: 447.60 kcal; Białko ogółem: 17.93 g; Tłuszcz: 7.42 g; Kw. tł. nasy.: 3.30 g; Węglowodany ogółem: 80.07 g; W tym cukry: 17.24 g; Błonnik pok.: 5.83 g; Sól: 1.43 g;	Wartość energetyczna: 3384.55 kcal; Białko ogółem: 123.88 g; Tłuszcz: 124.92 g; Kw. tł. nasy.: 42.71 g; Węglowodany ogółem: 454.88 g; W tym cukry: 130.31 g; Błonnik pok.: 36.36 g; Sól: 9.37 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,