

Jałtopisy za okres od dnia 2025-03-31 do dnia 2025-04-13 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	KRK- SKAW- 6/3 Z ogr.łatw.przys.węglow.niskotłuszczowa
2025-03-31 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>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 25 g (<u>SOJ.</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Dip czosnkowy 15 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 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 Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody, 25 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 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 z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek 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 z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 25 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt 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>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor 40 g Ogórek kiszony 40 g Papryka świeża 20 g	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 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	Obiad	Brokułowa z ryżem (l) 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza bulgur 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bitka schabowa 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z selera i jabłka (l) 200 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem (l) 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane (l) 200 g Filet z kurczaka po hawajsku 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Surówka z marchwi z olejem (l) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem (l) 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane (l) 200 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy (l) 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c (l) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem (l) 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane (l) 200 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy (l) 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem (l) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem (l) 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane (l) 200 g Gulasz warzywny z ciecierzycą (l) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi z olejem (l) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem (l) 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane (l) 200 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy (l) 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem (l) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD	Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, 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>)	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>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>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (<u>SOJ.</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>) Salatka Gyros B 100 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Pomidor 40 g Ogórek kiszony 40 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>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Farmerska wieprzowa z dodatkiem wody, wędzona, parzona 25 g (<u>SOJ.</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (<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>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 40 g Ogórek kiszony 40 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>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<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>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 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 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 40 g Ogórek kiszony 40 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<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>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL.</u>)					
		Wartość energetyczna: 2545.24 kcal; Białko ogółem: 115.98 g; Tłuszcz: 94.68 g; Kw. tł. nasy.: 35.69 g; Węglowodany ogółem: 318.46 g; W tym cukry: 75.34 g; Błonnik pok.: 29.00 g; Sól: 13.08 g;	Wartość energetyczna: 2357.19 kcal; Białko ogółem: 106.04 g; Tłuszcz: 83.25 g; Kw. tł. nasy.: 30.66 g; Węglowodany ogółem: 312.09 g; W tym cukry: 77.05 g; Błonnik pok.: 29.37 g; Sól: 14.04 g;	Wartość energetyczna: 1844.02 kcal; Białko ogółem: 92.68 g; Tłuszcz: 52.34 g; Kw. tł. nasy.: 19.89 g; Węglowodany ogółem: 268.68 g; W tym cukry: 42.27 g; Błonnik pok.: 34.44 g; Sól: 12.29 g;	Wartość energetyczna: 2092.59 kcal; Białko ogółem: 86.88 g; Tłuszcz: 51.35 g; Kw. tł. nasy.: 18.99 g; Węglowodany ogółem: 335.79 g; W tym cukry: 84.05 g; Błonnik pok.: 27.17 g; Sól: 10.34 g;	Wartość energetyczna: 2205.53 kcal; Białko ogółem: 78.11 g; Tłuszcz: 64.31 g; Kw. tł. nasy.: 31.19 g; Węglowodany ogółem: 345.56 g; W tym cukry: 91.41 g; Błonnik pok.: 33.34 g; Sól: 11.74 g;	Wartość energetyczna: 1909.47 kcal; Białko ogółem: 90.83 g; Tłuszcz: 51.71 g; Kw. tł. nasy.: 20.02 g; Węglowodany ogółem: 284.58 g; W tym cukry: 44.26 g; Błonnik pok.: 26.78 g; Sól: 10.83 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-31 do dnia 2025-04-13 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- SKAW- Zupa	KRK- SKAW- VIP I
2025-03-31 poniedziałek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</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 ki M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Dip czosnkowy 15 g (<u>MLE</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)
	Obiad	Brokułowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>)	Brokułowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Filet z kurczaka po hawajsku 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Kalańfior gotowany* 100 g Surówka z marchwi z olejem () 100 g Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt Kiwi (g) 150 g
	PD		
	Kolacja	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>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>MLE</u>) Salatka Gyros B 100 g (<u>JAJ, GOR</u>) Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g
	PN		Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL</u>)
		Wartość energetyczna: 515.69 kcal; Białko ogółem: 22.44 g; Tłuszcz: 11.11 g; Kw. tł. nasy.: 4.61 g; Węglowodany ogółem: 85.68 g; W tym cukry: 22.82 g; Błonnik pok.: 8.77 g; Sól: 2.05 g;	Wartość energetyczna: 2737.76 kcal; Białko ogółem: 121.07 g; Tłuszcz: 100.02 g; Kw. tł. nasy.: 28.11 g; Węglowodany ogółem: 352.68 g; W tym cukry: 120.20 g; Błonnik pok.: 31.47 g; Sól: 10.85 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,