

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 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
2025-04-20 niedziela	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 Krakowska drobiowa grubo rozdrobniona, wędzona parzona 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR.</u>) Ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Chrzan ze śmietaną 15 g (<u>MLE, S02.</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 25 g (<u>SOJ.</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>) Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 20 g Ogórek kiszony 20 g Salata 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Chrzan ze śmietaną 15 g (<u>MLE, S02.</u>) Pomidor 20 g Ogórek kiszony 20 g Salata 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>) Dżem 30 g Pomidor 40 g Salata 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>) Serek śniadaniowy ziołowy 80g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Chrzan ze śmietaną 15 g (<u>MLE, S02.</u>) Pomidor 20 g Ogórek kiszony 20 g Salata zielona 10 g
	Obiad	Żurek z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab pieczony w rękawie 120 g Ćwikła z jabłkiem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)		Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab pieczony w rękawie 120 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab pieczony w rękawie 120 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Falafele klopsiki z ciecierzycy 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ćwikła z jabłkiem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, S02.</u>)	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, S02.</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>) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 25 g (<u>SOJ.</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 20 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 20 g Ogórek kiszony 20 g Salata 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>) Boczek rolowany wieprzowy wędzony parzony 20 g (<u>SOJ, MLE, GLU JECZ.</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 20 g (<u>SOJ.</u>) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 20 g Ogórek kiszony 20 g Kielki rzodkiewki 5 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 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 20 g Pomidor 20 g Salata 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>) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 60 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g Pomidor 40 g Salata 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>) Hummus zielony z ciecierzycy 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 20 g Ogórek kiszony 20 g Salata zielona 10 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoszkwinia 100g (tubka) 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2206.49 kcal; Białko ogółem: 101.29 g; Tłuszcz: 58.20 g; Kw. tł. nasy.: 24.08 g; Węglowodany ogółem: 334.19 g; W tym cukry: 64.96 g; Błonnik pok.: 25.45 g; Sól: 9.61 g;	Wartość energetyczna: 2262.81 kcal; Białko ogółem: 98.74 g; Tłuszcz: 62.32 g; Kw. tł. nasy.: 29.38 g; Węglowodany ogółem: 339.53 g; W tym cukry: 93.12 g; Błonnik pok.: 25.36 g; Sól: 8.75 g;	Wartość energetyczna: 1921.90 kcal; Białko ogółem: 100.84 g; Tłuszcz: 45.26 g; Kw. tł. nasy.: 17.75 g; Węglowodany ogółem: 296.03 g; W tym cukry: 50.45 g; Błonnik pok.: 33.83 g; Sól: 8.03 g;	Wartość energetyczna: 2335.53 kcal; Białko ogółem: 102.35 g; Tłuszcz: 51.08 g; Kw. tł. nasy.: 29.26 g; Węglowodany ogółem: 381.19 g; W tym cukry: 112.23 g; Błonnik pok.: 27.19 g; Sól: 7.32 g;	Wartość energetyczna: 2412.16 kcal; Białko ogółem: 83.93 g; Tłuszcz: 80.48 g; Kw. tł. nasy.: 39.29 g; Węglowodany ogółem: 354.85 g; W tym cukry: 57.55 g; Błonnik pok.: 23.29 g; Sól: 7.27 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- SKAW- 6/3 Z ogr.łatw.przys.węglow.niskotłuszczowa	KRK- SKAW- Zupa	KRK- SKAW- VIP I
2025-04-20 niedziela	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 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	Kasza manna 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> Kielbasa Krakowska drobiowa grubo rozdrobniona, wędzona parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR,</u> Ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE,</u> Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u> Chrzan ze śmietaną 15 g (<u>MLE, SO2,</u> Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SO2,</u> Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE,</u>
	Obiad	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab pieczony w rękawie 120 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Żurek z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>)	Żurek z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab pieczony w rękawie 150 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ćwikla z jabłkiem () 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt Winogrona 200 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> Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ,</u> Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE,</u> Pomidor 40 g Sałata zielona 10 g	Ryżowa () 400 ml (<u>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> Paszтет z blachy- drobiowo wieprzowy 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR,</u> Ser pleśniowy 50 g (<u>MLE,</u> Salamy kielbasa wieprzowo-wołowa drobno rozdrobniona surowo wędzona,dojrzewajaca, wędzona. 15 g (<u>SOJ, SEL, GOR,</u> Papryka świeża 50 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 2066.28 kcal; Białko ogółem: 102.78 g; Tłuszcz: 47.88 g; Kw. tł. nasy.: 26.80 g; Węglowodany ogółem: 319.16 g; W tym cukry: 53.74 g; Błonnik pok.: 23.95 g; Sól: 7.04 g;	Wartość energetyczna: 576.34 kcal; Białko ogółem: 19.60 g; Tłuszcz: 8.44 g; Kw. tł. nasy.: 3.43 g; Węglowodany ogółem: 108.97 g; W tym cukry: 20.82 g; Błonnik pok.: 9.25 g; Sól: 2.12 g;	Wartość energetyczna: 2905.91 kcal; Białko ogółem: 129.84 g; Tłuszcz: 89.19 g; Kw. tł. nasy.: 27.16 g; Węglowodany ogółem: 409.22 g; W tym cukry: 92.70 g; Błonnik pok.: 30.90 g; Sól: 9.07 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,