

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
2025-04-22 wtorek	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>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (<u>SOJ,</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE,</u>) Miód (25g) 1 szt Serek homo z owocami 60 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>) Baleron wieprzowy wędzony, parzony 40 g (<u>SOJ,</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE,</u>) Ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE,</u>) Jabłko 150 g Pomidor 20 g Ogórek kiszony 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>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Ser mozzarella 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>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Serek homo z owocami 60 g (<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 zielony z ciecierzycy 60 g (<u>MLE,</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE,</u>) Ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE,</u>) Jabłko 150 g Pomidor 20 g Ogórek kiszony 20 g
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Kurczak po meksykańsku 220 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka () 150 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Sakiewka wp z warzywami 120 g 1 Por (<u>MLE, SEL,</u>) Surówka z marchwi z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka () 150 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Naleśniki z twaro.i owoc 300g B 1 Por (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD	Ciastka różne 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,</u>)	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 150 ml	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	Ciastka różne 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, 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>) Salami kielbasa wieprzowo-wolowa drobno rozdrobniona surowo wędzona, dojrzewająca, wędzona. 20 g (<u>SOJ, SEL, GOR,</u>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ,</u>) Ser żółty 40 g (<u>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 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 20 g (<u>SOJ,</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE,</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony 20 g Pomidor 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>) Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 150 g Pomidor 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 drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ,</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 150 g 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>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 20 g Ogórek kiszony 20 g Kielki rzodkiewki 5 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: ORZ, SEŻ,</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: ORZ, SEŻ,</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2584.39 kcal; Białko ogółem: 108.44 g; Tłuszcz: 84.87 g; Kw. tł. nasy.: 38.94 g; Węglowodany ogółem: 357.90 g; W tym cukry: 55.80 g; Błonnik pok.: 23.25 g; Sól: 8.42 g;	Wartość energetyczna: 2431.85 kcal; Białko ogółem: 109.00 g; Tłuszcz: 73.30 g; Kw. tł. nasy.: 31.47 g; Węglowodany ogółem: 342.97 g; W tym cukry: 83.05 g; Błonnik pok.: 32.66 g; Sól: 9.32 g;	Wartość energetyczna: 2201.23 kcal; Białko ogółem: 100.46 g; Tłuszcz: 61.22 g; Kw. tł. nasy.: 24.86 g; Węglowodany ogółem: 328.18 g; W tym cukry: 45.39 g; Błonnik pok.: 38.70 g; Sól: 8.27 g;	Wartość energetyczna: 2221.63 kcal; Białko ogółem: 88.92 g; Tłuszcz: 46.79 g; Kw. tł. nasy.: 18.77 g; Węglowodany ogółem: 373.84 g; W tym cukry: 97.74 g; Błonnik pok.: 28.25 g; Sól: 7.09 g;	Wartość energetyczna: 2525.30 kcal; Białko ogółem: 87.95 g; Tłuszcz: 87.94 g; Kw. tł. nasy.: 30.74 g; Węglowodany ogółem: 352.13 g; W tym cukry: 81.85 g; Błonnik pok.: 18.98 g; Sól: 5.29 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
2025-04-22 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>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE</u>) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 40 g Sałata zielona 10 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Ser mozzarella 50 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Dżem 25 g 1 szt Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Ciastka różne 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Sakiewka wp z warzywami 120 g 1 Por (<u>MLE, SEL.</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka () 100 g (<u>MLE</u>) Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomarańcza 1 szt. 1 szt Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)
	PD	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 150 ml		
	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 drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 20 g Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 150 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>) Paszтет drobiowy (50g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Baleron wieprzowy wędzony, parzony 20 g (<u>SOJ.</u>) Ser pleśniowy 50 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 50 g Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 10 g
	PN	Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: ORZ, SEZ.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u>)		Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 2303.30 kcal; Białko ogółem: 99.97 g; Tłuszcz: 63.53 g; Kw. tł. nasy.: 23.67 g; Węglowodany ogółem: 345.80 g; W tym cukry: 49.70 g; Błonnik pok.: 31.53 g; Sól: 7.95 g;	Wartość energetyczna: 534.77 kcal; Białko ogółem: 20.47 g; Tłuszcz: 9.14 g; Kw. tł. nasy.: 3.55 g; Węglowodany ogółem: 97.65 g; W tym cukry: 18.48 g; Błonnik pok.: 9.89 g; Sól: 1.85 g;	Wartość energetyczna: 2845.88 kcal; Białko ogółem: 122.68 g; Tłuszcz: 101.53 g; Kw. tł. nasy.: 31.39 g; Węglowodany ogółem: 366.83 g; W tym cukry: 85.79 g; Błonnik pok.: 33.25 g; Sól: 9.18 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,