

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-26 do dnia 2025-06-08 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.łtuszczów	KRK- SKAW WE Wegetariańska	KRK- SKAW- 6/3 Z ogr.łatw.przys.węglow.niskołtuszczowa
Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 25 g ( <b>MLE.</b> ) Ogonówka wieprzowa,wędzona, parzona z dodaną wodą białkiem sojowym i białkiem wieprzowym w osłonce niejadalnej 25 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Pasta z twarogu i rzodkiewki 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 40 g Ogórek świeży 40 g Kielki rzodkiewki 10 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 20 g ( <b>MLE.</b> ) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Serek wiejski ziarnisty 200g 0,5 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 40 g Ogórek świeży 40 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Ogonówka wieprzowa,wędzona, parzona z dodaną wodą białkiem sojowym i białkiem wieprzowym w osłonce niejadalnej 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Serek wiejski ziarnisty 200g 0,5 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 40 g Ogórek świeży 40 g Kielki rzodkiewki 10 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Ogonówka wieprzowa,wędzona, parzona z dodaną wodą białkiem sojowym i białkiem wieprzowym w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Serek wiejski ziarnisty 200g 0,5 szt ( <b>MLE.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i rzodkiewki 60 g ( <b>MLE.</b> ) Serek wiejski ziarnisty 200g 0,5 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 40 g Ogórek świeży 40 g Kielki rzodkiewki 10 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Ogonówka wieprzowa,wędzona, parzona z dodaną wodą białkiem sojowym i białkiem wieprzowym w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Serek wiejski ziarnisty 200g 0,5 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
Obiad	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron penne z brokultami i kurczakiem i sosem serowym 300 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlet szwajcarski z fileta z kurczaka 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</b> ) Surówka z rzepy białej i jabłka z olejem() 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bitka wieprzowa z szynki duszona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z kapusty czerwonej z olejem 200 g	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bitka wieprzowa z szynki duszona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Lasagne z warzy i fasolą*300g 1 Por ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bitka wieprzowa z szynki duszona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
PD	Ciastka różne 40 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</b> )	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Ciastka różne 40 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</b> )	Jabłko pieczone 150 g	
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka z indykami prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Paszтет z fasoli () 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Paszтет drobiowy (50g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Pomidor 40 g Ogórek świeży 40 g Papryka świeża 20 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 40 g Ogórek świeży 40 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 40 g Ogórek świeży 40 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Ser topiony 25g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 25 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 30 g Pomidor 40 g Ogórek świeży 40 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
PN	Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt ( <b>MLE, GLU OW.</b> )					
	Wartość energetyczna: 2447.74 kcal; Białko ogółem: 91.24 g; Tłuszcz: 91.13 g; Kw. tł. nasy.: 39.22 g; Węglowodany ogółem: 322.74 g; W tym cukry: 64.94 g; Błonnik pok.: 31.42 g; Sól: 7.73 g;	Wartość energetyczna: 2734.67 kcal; Białko ogółem: 103.99 g; Tłuszcz: 115.69 g; Kw. tł. nasy.: 37.85 g; Węglowodany ogółem: 336.71 g; W tym cukry: 74.04 g; Błonnik pok.: 35.31 g; Sól: 10.45 g;	Wartość energetyczna: 2246.32 kcal; Białko ogółem: 121.52 g; Tłuszcz: 69.75 g; Kw. tł. nasy.: 20.93 g; Węglowodany ogółem: 296.63 g; W tym cukry: 55.53 g; Błonnik pok.: 39.22 g; Sól: 7.78 g;	Wartość energetyczna: 2390.13 kcal; Białko ogółem: 124.70 g; Tłuszcz: 67.24 g; Kw. tł. nasy.: 21.52 g; Węglowodany ogółem: 328.10 g; W tym cukry: 65.28 g; Błonnik pok.: 20.27 g; Sól: 8.04 g;	Wartość energetyczna: 2508.96 kcal; Białko ogółem: 88.24 g; Tłuszcz: 82.49 g; Kw. tł. nasy.: 36.07 g; Węglowodany ogółem: 370.45 g; W tym cukry: 83.13 g; Błonnik pok.: 36.01 g; Sól: 5.84 g;	Wartość energetyczna: 2292.37 kcal; Białko ogółem: 124.70 g; Tłuszcz: 67.24 g; Kw. tł. nasy.: 21.52 g; Węglowodany ogółem: 303.66 g; W tym cukry: 40.84 g; Błonnik pok.: 20.27 g; Sól: 8.04 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-26 do dnia 2025-06-08 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- SKAW- Zupa	KRK- SKAW- VIP I
2025-06-05 czwartek	Śniadanie	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> ) Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Paszтет z blachy- drobiowo wieprzowy 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u> ) Ogórek świeży 50 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Ciastka różne 40 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u> ) Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> )
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlet szwajcarski z fileta z kurczaka 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u> ) Surówka z rzepy białej i jabłka z olejem() 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt Pomarańcza 1 szt. 1 szt
	PD		
	Kolacja	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> ) Paszтет z fasoli () 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 40 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Warzywa świeże mix 100 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN		Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt ( <u>MLE, GLU OW.</u> )
		Wartość energetyczna: 632.17 kcal; Białko ogółem: 21.70 g; Tłuszcz: 8.54 g; Kw. tł. nasy.: 3.37 g; Węglowodany ogółem: 122.60 g; W tym cukry: 18.32 g; Błonnik pok.: 10.65 g; Sól: 1.53 g;	Wartość energetyczna: 2976.91 kcal; Białko ogółem: 122.17 g; Tłuszcz: 110.54 g; Kw. tł. nasy.: 31.44 g; Węglowodany ogółem: 386.25 g; W tym cukry: 90.07 g; Błonnik pok.: 36.26 g; Sól: 9.22 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,