

*Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 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.niskołuszczowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-05-10 sobota                | Śniadanie                                                                                                                                                                                         | Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt<br>Cukier 4g (saszetka) 2 szt<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Farmerska wieprzowa z dodatkiem wody, wędzona, parzona 25 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Ser żółty 25 g ( <u>MLE.</u> )<br>Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 40 g<br>Ogórek kiszony 40 g<br>Kielki rzodkiewki 10 g                                                                                                  | Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt<br>Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Pasztet z blachy- drobiowo wieprzowy 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u> )<br>Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 40 g<br>Ogórek kiszony 40 g<br>Kielki rzodkiewki 10 g                                                                                                                                        | Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt<br>Cukier 4g (saszetka) 2 szt<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Farmerska wieprzowa z dodatkiem wody, wędzona, parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g | Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt<br>Cukier 4g (saszetka) 2 szt<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Ser żółty 25 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ser topiony 25g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Serek śniadaniowy ziołowy 80g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 40 g<br>Ogórek kiszony 40 g<br>Kielki rzodkiewki 10 g                  | Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Farmerska wieprzowa z dodatkiem wody, wędzona, parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g                                                                                                                                                                                         |
|                                  | Obiad                                                                                                                                                                                             | Koperkowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Pierogi z mięsem wołowym* 300 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Surówka z selera i jabłka z olejem () 200 g ( <u>SEL.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Koperkowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ryż na sypko 200 g<br>Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos pietruszkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Surówka z selera i jabłka z olejem () b/c 200 g ( <u>SEL.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                         | Koperkowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ryż na sypko 200 g<br>Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos pietruszkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                    | Koperkowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Spaghetti wegetariańskie z soczewicą 350 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Surówka z selera i jabłka z olejem () 150 g ( <u>SEL.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Koperkowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ryż na sypko 200 g<br>Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos pietruszkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                                  | PD                                                                                                                                                                                                | Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Babka piaskowa 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Babka piaskowa 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                                  | Kolacja                                                                                                                                                                                           | Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt<br>Cukier 4g (saszetka) 2 szt<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 25 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Ser żółty 25 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Dip majonezowo-chrzanowy 15 g ( <u>JAJ, MLE, GOR, SO2.</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Pomidor 50 g<br>Ogórek kiszony 50 g | Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt<br>Cukier 4g (saszetka) 2 szt<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Farmerska wieprzowa z dodatkiem wody, wędzona, parzona 25 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Ser żółty 25 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szprot w oleju 85 g ( <u>RYB.</u> )<br>Pomidor 40 g<br>Ogórek kiszony 40 g<br>Papryka świeża 20 g | Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt<br>Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Szprot w oleju 85 g ( <u>RYB.</u> )<br>Pomidor 40 g<br>Ogórek kiszony 40 g<br>Sałata zielona 20 g | Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt<br>Cukier 4g (saszetka) 2 szt<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pasta z twarogu z koperkiem i słodką papryką 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt | Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt<br>Cukier 4g (saszetka) 2 szt<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Ser żółty 20 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Dip majonezowo-chrzanowy 15 g ( <u>JAJ, MLE, GOR, SO2.</u> )<br>Pasta z twarogu z koperkiem i słodką papryką 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 40 g<br>Ogórek kiszony 40 g<br>Sałata zielona 20 g |
| PN                               | Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                         | Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                                  | Wartość energetyczna: 2778.06 kcal;<br>Białko ogółem: 121.96 g; Tłuszcz: 91.88 g; Kw. tł. nasy.: 36.37 g; Węglowodany ogółem: 375.53 g; W tym cukry: 84.03 g; Błonnik pok.: 38.29 g; Sól: 8.79 g; | Wartość energetyczna: 3353.63 kcal;<br>Białko ogółem: 133.38 g; Tłuszcz: 150.73 g; Kw. tł. nasy.: 55.36 g; Węglowodany ogółem: 373.88 g; W tym cukry: 84.61 g; Błonnik pok.: 36.60 g; Sól: 9.63 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Wartość energetyczna: 2480.83 kcal;<br>Białko ogółem: 111.88 g; Tłuszcz: 106.39 g; Kw. tł. nasy.: 24.32 g; Węglowodany ogółem: 288.71 g; W tym cukry: 21.37 g; Błonnik pok.: 37.54 g; Sól: 9.21 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Wartość energetyczna: 2404.15 kcal;<br>Białko ogółem: 113.80 g; Tłuszcz: 55.99 g; Kw. tł. nasy.: 22.09 g; Węglowodany ogółem: 370.08 g; W tym cukry: 95.33 g; Błonnik pok.: 23.56 g; Sól: 7.02 g;                                                                                                                                                                                                                                  | Wartość energetyczna: 2684.09 kcal;<br>Białko ogółem: 113.76 g; Tłuszcz: 90.45 g; Kw. tł. nasy.: 44.71 g; Węglowodany ogółem: 366.82 g; W tym cukry: 84.00 g; Błonnik pok.: 33.26 g; Sól: 7.66 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Wartość energetyczna: 2150.39 kcal;<br>Białko ogółem: 110.20 g; Tłuszcz: 56.14 g; Kw. tł. nasy.: 18.25 g; Węglowodany ogółem: 312.04 g; W tym cukry: 36.99 g; Błonnik pok.: 20.56 g; Sól: 6.90 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

2025-05-10 sobota

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

|                   |           |                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                   |           | KRK- SKAW- Zupa                                                                                                                                                                            | KRK- SKAW- VIP I                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 2025-05-10 sobota | Śniadanie | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> )                                                                                                                                     | Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt<br>Cukier 4g (saszetka) 2 szt<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 20 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> )<br>Twarożek 60 g ( <u>MLE,</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Majonez z groszkiem 40 g ( <u>JAJ, MLE, GOR,</u> )<br>Pomidor 30 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Ogórek kiszony 50 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Babka piaskowa 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE,</u> )<br>Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) |
|                   | Obiad     | Koperkowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )                                                                                                                            | Koperkowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Pierogi z mięsem wołowym* 300 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g ( <u>SEL,</u> )<br>Buraczki podprawiane -drobno tarte () 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt<br>Jabłko 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                   | PD        |                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                   | Kolacja   | Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )                                                                                                                                       | Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt<br>Cukier 4g (saszetka) 2 szt<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Serek śniadaniowy ziołowy 80g 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Kielbasa Wiejska wieprzowo-wołowa, średnio rozdrobniona, wędzona, pieczona w osłonce jadalnej 50 g<br>Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 30 g ( <u>SOJ,</u> )<br>Papryka świeża 50 g<br>Ogórek kiszony 50 g<br>Sałata zielona 20 g                                                                                                                                                                                      |
|                   | PN        |                                                                                                                                                                                            | Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                   |           | Wartość energetyczna: 655.53 kcal; Białko ogółem: 22.36 g; Tłuszcz: 9.83 g; Kw. tł. nasy.: 3.62 g; Węglowodany ogółem: 125.48 g; W tym cukry: 18.38 g; Błonnik pok.: 11.64 g; Sól: 1.51 g; | Wartość energetyczna: 3327.60 kcal; Białko ogółem: 135.24 g; Tłuszcz: 121.87 g; Kw. tł. nasy.: 50.46 g; Węglowodany ogółem: 425.46 g; W tym cukry: 101.46 g; Błonnik pok.: 38.41 g; Sól: 8.85 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,