

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 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.łuszczów	KRK- SKAW WE Wegetariańska
2025-07-08 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>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>) Pasztet z blachy- drobiowo wieprzowy 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 20 g Ogórek kiszony 20 g Papryka świeża 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>) Ogonówka wieprzowa,wędzona, parzona z dodaną wodą białkiem sojowym i białkiem wieprzowym w osłonce niejadalnej 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 20 g Ogórek kiszony 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>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 20 g Ogórek kiszony 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 Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt 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>) Ser żółty 20 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 20 g Ogórek kiszony 20 g Sałata zielona 10 g
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Karczek pieczony s.pieczę.220g 1 Por (<u>GLU PSZ.</u>) Ćwikła z chrzanem () 150 g (<u>MLE, SO2.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Buritto 300 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem () 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Bittka z szynki wieprzowej duszona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ćwikła z chrzanem () 150 g (<u>MLE, SO2.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Bittka z szynki wieprzowej duszona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kotlety sojowe 100 g (<u>SOJ.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Ćwikła z chrzanem () 150 g (<u>MLE, SO2.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD	Jabłko 1 szt 1 szt			Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt
	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>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Salami kielbasa wieprzowo-wołowa drobno rozdrobniona surowo wędzona,dojrzewajaca, wędzona. 15 g (<u>SOJ, SEL, GOR.</u>) Ser żółty 20 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>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek twarogowy termizowany smak ziołowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Pomidor 20 g Ogórek kiszony 20 g Papryka świeża 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>) Twarożek z słodką papryką 60 g (<u>MLE.</u>) Szynka Farmerska wieprzowa z dodatkiem wody, wędzona, parzona 50 g (<u>SOJ.</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>) Twarożek z słodką papryką 60 g (<u>MLE.</u>) Szynka Farmerska wieprzowa z dodatkiem wody, wędzona, parzona 50 g (<u>SOJ.</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>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 20 g Ogórek kiszony 20 g Sałata zielona 10 g
	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: ORZ, SEZ.</u>)	Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: ORZ, SEZ.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	
		Wartość energetyczna: 2517.94 kcal; Białko ogółem: 101.79 g; Tłuszcz: 90.46 g; Kw. tł. nasy.: 34.95 g; Węglowodany ogółem: 329.06 g; W tym cukry: 67.18 g; Błonnik pok.: 24.42 g; Sól: 8.56 g;	Wartość energetyczna: 2439.25 kcal; Białko ogółem: 106.51 g; Tłuszcz: 89.25 g; Kw. tł. nasy.: 34.45 g; Węglowodany ogółem: 313.93 g; W tym cukry: 64.15 g; Błonnik pok.: 40.45 g; Sól: 12.00 g;	Wartość energetyczna: 2242.33 kcal; Białko ogółem: 112.30 g; Tłuszcz: 62.59 g; Kw. tł. nasy.: 23.21 g; Węglowodany ogółem: 322.31 g; W tym cukry: 60.36 g; Błonnik pok.: 36.23 g; Sól: 8.59 g;	Wartość energetyczna: 2460.82 kcal; Białko ogółem: 108.44 g; Tłuszcz: 67.69 g; Kw. tł. nasy.: 19.46 g; Węglowodany ogółem: 358.75 g; W tym cukry: 76.60 g; Błonnik pok.: 24.17 g; Sól: 6.73 g;	Wartość energetyczna: 2095.20 kcal; Białko ogółem: 94.85 g; Tłuszcz: 49.27 g; Kw. tł. nasy.: 18.13 g; Węglowodany ogółem: 319.84 g; W tym cukry: 76.61 g; Błonnik pok.: 32.47 g; Sól: 6.04 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- SKAW- 6/3 Z ogr.łatw.przys.węglow.niskotłuszczowa	KRK- SKAW- Zupa	KRK- SKAW- VIP I
2025-07-08 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>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 20 g	Zacierka 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>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 55 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL. GOR.</u>) Paszтет z blachy- drobiowo wieprzowy 50 g (<u>GLU PSZ. SOJ. SEL. GOR.</u>) Ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 10 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Bitka z szynki wieprzowej duszona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>)	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Karczek pieczony s.piecze.220g 1 Por (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Cwikła z chrzanem () 100 g (<u>MLE. SOJ.</u>) Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt Jabłko 150 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>) Twarożek z słodką papryką 60 g (<u>MLE.</u>) Szynka Farmerska wieprzowa z dodatkiem wody, wędzona, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 40 g Sałata zielona 10 g	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>) Salami kielbasa wieprzowo-wołowa drobno rozdrobniona surowo wędzona,dojrzewajaca, wędzona. 15 g (<u>SOJ. SEL. GOR.</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE. SEL. GOR.</u>) Twarożek z papryką 60 g (<u>MLE.</u>) Serek twarogowy termizowany smak ziołowy 20g 1 szt (<u>MLE. może zawierać: RYB. OŻL. MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g
	PZ	Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ. MLE. GLU ŻYT. GLU OW. GLU JĘCZ. może zawierać: ORZ. SEZ.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2392.04 kcal; Białko ogółem: 111.31 g; Tłuszcz: 71.93 g; Kw. tł. nasy.: 24.34 g; Węglowodany ogółem: 335.26 g; W tym cukry: 54.58 g; Błonnik pok.: 26.91 g; Sól: 7.46 g;	Wartość energetyczna: 667.11 kcal; Białko ogółem: 23.17 g; Tłuszcz: 8.57 g; Kw. tł. nasy.: 3.43 g; Węglowodany ogółem: 129.03 g; W tym cukry: 19.90 g; Błonnik pok.: 10.39 g; Sól: 1.52 g;	Wartość energetyczna: 2909.83 kcal; Białko ogółem: 120.53 g; Tłuszcz: 103.48 g; Kw. tł. nasy.: 35.81 g; Węglowodany ogółem: 380.22 g; W tym cukry: 82.82 g; Błonnik pok.: 29.12 g; Sól: 8.57 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 JEĆZ - 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,