

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
2025-07-13 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 wieprzowa parzona,gruborozdrobniona,wędzona,w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Dip majonezowo-chrzanowy 15 g (<u>JAJ, MLE, GOR, S02.</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>) Kielbasa krakowska wieprzowa parzona,gruborozdrobniona,wędzona,w osłonce niejadalnej. 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 60 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>) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Ogonówka wieprzowa,wędzona, parzona z dodaną wodą białkiem sojowym i białkiem wieprzowym w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, 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>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiniowym 50 g (<u>MLE.</u>) Kielbasa krakowska wieprzowa parzona,gruborozdrobniona,wędzona,w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Dżem 25 g 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>) Pasta z groszku zielonego b/ml 60 g Dżem 25 g 1 szt Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 20 g Ogórek kiszony 20 g Pomidor 20 g
	Obiad	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Udko pieczone 1szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Kotlet z jaj 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 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>)	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>)	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>) Ogonówka wieprzowa,wędzona, parzona z dodaną wodą białkiem sojowym i białkiem wieprzowym w osłonce niejadalnej 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Serek śniadaniowy ziołowy 80g 1 szt (<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 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>) Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</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>) Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 20 g Ogórek kiszony 20 g Kielki rzodkiewki 5 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>) Serek wiejski ziarnisty 200g 0,5 szt (<u>MLE.</u>) Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 40 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 wiejski ziarnisty 200g 0,5 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Dip majonezowo-chrzanowy 15 g (<u>JAJ, MLE, GOR, S02.</u>) Pomidor 20 g Ogórek kiszony 20 g Sałata zielona 10 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 2555.96 kcal; Białko ogółem: 131.03 g; Tłuszcz: 108.86 g; Kw. tł. nasy.: 50.75 g; Węglowodany ogółem: 275.50 g; W tym cukry: 52.84 g; Błonnik pok.: 20.43 g; Sól: 9.62 g;	Wartość energetyczna: 2399.96 kcal; Białko ogółem: 132.96 g; Tłuszcz: 93.87 g; Kw. tł. nasy.: 38.85 g; Węglowodany ogółem: 267.95 g; W tym cukry: 61.94 g; Błonnik pok.: 20.46 g; Sól: 8.94 g;	Wartość energetyczna: 2137.77 kcal; Białko ogółem: 134.42 g; Tłuszcz: 78.69 g; Kw. tł. nasy.: 29.62 g; Węglowodany ogółem: 235.26 g; W tym cukry: 21.57 g; Błonnik pok.: 26.47 g; Sól: 9.07 g;	Wartość energetyczna: 2313.37 kcal; Białko ogółem: 124.96 g; Tłuszcz: 77.58 g; Kw. tł. nasy.: 32.81 g; Węglowodany ogółem: 288.92 g; W tym cukry: 71.47 g; Błonnik pok.: 16.90 g; Sól: 7.67 g;	Wartość energetyczna: 2365.48 kcal; Białko ogółem: 83.99 g; Tłuszcz: 88.77 g; Kw. tł. nasy.: 28.32 g; Węglowodany ogółem: 322.89 g; W tym cukry: 67.95 g; Błonnik pok.: 25.33 g; Sól: 8.31 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
2025-07-13 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>) Kielbasa krakowska wieprzowa parzona,gruborozdrobniona,wędzona,w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE. może zawierać: JAJ. SEL. GOR.</u>) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 40 g Sałata zielona 10 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>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>) Salami kielbasa wieprzowo-wołowa drobno rozdrobniona surowo wędzona,dojrzewająca, wędzona. 15 g (<u>SOJ. SEL. GOR.</u>) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Papryka świeża 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. S02.</u>) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>)	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt Winogrona 150 g
	PD	Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>)		
	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>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (<u>SOJ.</u>) Serek wiejski ziarnisty 200g 0,5 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 40 g Sałata zielona 10 g	Jarzynowa z ryżem (-)podstawa 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>) Kielbasa Krakowska wieprzowa parzona grubo rozdrobniona wędzona w osłonce niejadalnej 20 g (<u>GOR.</u>) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sos tatarski 50 ml (<u>JAJ. GOR. S02.</u>) Pomidor 50 g Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 10 g
	PN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 2317.81 kcal; Białko ogółem: 137.86 g; Tłuszcz: 81.05 g; Kw. tł. nasy.: 35.06 g; Węglowodany ogółem: 268.66 g; W tym cukry: 38.71 g; Błonnik pok.: 19.77 g; Sól: 7.88 g;	Wartość energetyczna: 516.23 kcal; Białko ogółem: 24.73 g; Tłuszcz: 11.12 g; Kw. tł. nasy.: 4.45 g; Węglowodany ogółem: 82.14 g; W tym cukry: 17.51 g; Błonnik pok.: 6.69 g; Sól: 1.48 g;	Wartość energetyczna: 2964.09 kcal; Białko ogółem: 154.04 g; Tłuszcz: 111.73 g; Kw. tł. nasy.: 36.55 g; Węglowodany ogółem: 350.94 g; W tym cukry: 83.87 g; Błonnik pok.: 28.28 g; Sól: 10.92 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,