

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
2025-07-16 środa					
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 Szynkowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt 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>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 25 g (<u>SOJ.</u>) Kabanos drobiowo-wieprzowy średnio rozdrobniony wędzony, parzony, suszony. 40 g Ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 20 g Ogórek kiszony 20 g Oliwki zielone /czarne drylowane 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>) Kielbasa Szynkowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 20 g Ogórek kiszony 20 g Oliwki zielone /czarne drylowane 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>) Kielbasa Szynkowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor 40 g Sałata zielona 10 g	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>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt
Obiad	Selerowa z ryżem () 400 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza bulgur 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Befszyk wp.z cebulką 120g 1 Por (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos bazyliowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ryżem () 400 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kotlet dr.w pł.kukur.120g 1 Por (<u>JAJ.</u>) Ziemniaki pieczone w ziołach. () 200 g Sałata zielona z jogurtem 60 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Sos bazyliowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Sos bazyliowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Dynia duszona z marchewką * 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ryżem () 400 g (<u>MLE, SEL.</u>) Curry warzywne z kalaflorem i ciecierzycą*. 300 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza bulgur 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
PD	Biszkopty b/ml 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>)	Biszkopty b/c 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</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>) Paszтет z blachy- drobiowo wieprzowy 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 20 g Ogórek świeży 20 g Oliwki zielone /czarne drylowane 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>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 20 g (<u>SOJ.</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE.</u>) Serek śniadaniowy ziołowy 80g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 20 g Ogórek świeży 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 wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ.</u>) Serek śniadaniowy ziołowy 80g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 20 g Ogórek świeży 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 wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ.</u>) Serek śniadaniowy ziołowy 80g 1 szt (<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 60 g (<u>SEZ.</u>) Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 20 g Ogórek świeży 20 g Sałata zielona 10 g
PN	Banan 1szt. 1 szt		Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</u>)	Banan 1szt. 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2838.07 kcal; Białko ogółem: 105.07 g; Tłuszcz: 97.62 g; Kw. tł. nasy.: 28.38 g; Węglowodany ogółem: 395.61 g; W tym cukry: 81.08 g; Błonnik pok.: 27.89 g; Sól: 8.22 g;	Wartość energetyczna: 2828.75 kcal; Białko ogółem: 103.28 g; Tłuszcz: 116.93 g; Kw. tł. nasy.: 39.80 g; Węglowodany ogółem: 349.68 g; W tym cukry: 75.43 g; Błonnik pok.: 26.66 g; Sól: 9.38 g;	Wartość energetyczna: 2101.44 kcal; Białko ogółem: 108.93 g; Tłuszcz: 72.11 g; Kw. tł. nasy.: 31.65 g; Węglowodany ogółem: 265.52 g; W tym cukry: 23.76 g; Błonnik pok.: 26.98 g; Sól: 8.55 g;	Wartość energetyczna: 2347.90 kcal; Białko ogółem: 101.96 g; Tłuszcz: 66.77 g; Kw. tł. nasy.: 32.23 g; Węglowodany ogółem: 342.83 g; W tym cukry: 89.07 g; Błonnik pok.: 21.30 g; Sól: 7.25 g;	Wartość energetyczna: 2551.09 kcal; Białko ogółem: 70.44 g; Tłuszcz: 71.82 g; Kw. tł. nasy.: 18.81 g; Węglowodany ogółem: 414.88 g; W tym cukry: 91.19 g; Błonnik pok.: 35.26 g; Sól: 7.04 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
2025-07-16 środa	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Bułka pszenna długa krojona 60g (<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>) Kiełbasa Szynkowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 50g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Twaróg półtłusty 50g (<u>MLE.</u>) Pomidor 40g Sałata zielona 10g	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30g (<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>) Salamy kiełbasa wieprzowo-wołowa drobno rozdrobniona surowo wędzona, dojrzewająca, wędzona 15g (<u>SOJ, SEL, GOR.</u>) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 20g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR.</u>) Serek śniadaniowy ziołowy 80g 1 szt (<u>MLE.</u>) Dżem 25g 1 szt Pomidor 50g Sałata zielona 10g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Ciasto drożdżowe 50g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ.</u>) Jogurt truskawkowy 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Grysikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 200g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130g Sos bazylkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 150g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)	Selerowa z ryżem () 400g (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki pieczone w ziołach. () 200g Kotlet dr.w pł.kukur.120g 1 Por (<u>JAJ.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100g Sałata zielona z jogurtem 60g (<u>MLE.</u>) Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt Banan 1szt. 1 szt
	PD	Biszkopty b/c 50g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)		
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Bułka pszenna długa krojona 60g (<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 wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50g (<u>SOJ.</u>) Serek śniadaniowy ziołowy 80g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 40g Sałata zielona 10g	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 30g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30g (<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>) Boczek rolowany wieprzowy wędzony parzony 20g (<u>SOJ, MLE, GLU JĘCZ.</u>) Ser żółty 20g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Papryka świeża 50g Sałata zielona 10g
	PN	Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</u>)		Banan 1szt. 1 szt
		Wartość energetyczna: 2102.85 kcal; Białko ogółem: 104.84 g; Tłuszcz: 64.93 g; Kw. tł. nasy.: 33.34 g; Węglowodany ogółem: 281.46 g; W tym cukry: 25.85 g; Błonnik pok.: 17.73 g; Sól: 7.30 g;	Wartość energetyczna: 447.60 kcal; Białko ogółem: 17.93 g; Tłuszcz: 7.42 g; Kw. tł. nasy.: 3.30 g; Węglowodany ogółem: 80.07 g; W tym cukry: 17.24 g; Błonnik pok.: 5.83 g; Sól: 1.43 g;	Wartość energetyczna: 3308.24 kcal; Białko ogółem: 124.62 g; Tłuszcz: 118.93 g; Kw. tł. nasy.: 42.44 g; Węglowodany ogółem: 449.83 g; W tym cukry: 127.67 g; Błonnik pok.: 35.78 g; Sól: 8.14 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,