

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.łtuszczów	KRK- SKAW WE Wegetariańska
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>) Połudwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOJ.</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 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>) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 25 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt 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>) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 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 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>) Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</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 twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Hummus 60 g (<u>SEZ.</u>) Ogórek kiszony 20 g Pomidor 20 g Sałata zielona 10 g
Obiad	Kalafiorowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Zapiekanka Edisona, z ziem i mięsa wieprzowego* 350 g (<u>MLE.</u>) Sos jogurtowo-czosnkowy 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (<u>RYB.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Spaghetti wegetariańskie z soczewicą 350 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
PD	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>)	Arbuz 150 g	Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (<u>MLE.</u>)	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (<u>MLE.</u>)	Arbuz 150 g
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>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>) Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt (<u>MLE.</u>) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 20 g Ogórek świeży 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 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</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>) Kielbasa krakowska wieprzowa parzona,gruborozdrobniona,wędzona,w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</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>) Kielbasa krakowska wieprzowa parzona,gruborozdrobniona,wędzona,w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</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>) Ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 20 g Ogórek świeży 20 g Sałata zielona 10 g
PN	Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)				
	Wartość energetyczna: 2572.49 kcal; Białko ogółem: 127.59 g; Tłuszcz: 99.61 g; Kw. tł. nasy.: 38.32 g; Węglowodany ogółem: 300.60 g; W tym cukry: 52.78 g; Błonnik pok.: 23.00 g; Sól: 10.16 g;	Wartość energetyczna: 2143.05 kcal; Białko ogółem: 103.27 g; Tłuszcz: 76.96 g; Kw. tł. nasy.: 33.91 g; Węglowodany ogółem: 268.12 g; W tym cukry: 75.61 g; Błonnik pok.: 16.64 g; Sól: 8.71 g;	Wartość energetyczna: 1960.96 kcal; Białko ogółem: 124.67 g; Tłuszcz: 63.16 g; Kw. tł. nasy.: 33.64 g; Węglowodany ogółem: 235.51 g; W tym cukry: 40.98 g; Błonnik pok.: 26.51 g; Sól: 9.50 g;	Wartość energetyczna: 2393.20 kcal; Białko ogółem: 122.42 g; Tłuszcz: 68.54 g; Kw. tł. nasy.: 33.89 g; Węglowodany ogółem: 329.72 g; W tym cukry: 77.23 g; Błonnik pok.: 19.63 g; Sól: 8.04 g;	Wartość energetyczna: 2152.27 kcal; Białko ogółem: 91.87 g; Tłuszcz: 61.98 g; Kw. tł. nasy.: 18.10 g; Węglowodany ogółem: 312.25 g; W tym cukry: 62.74 g; Błonnik pok.: 20.13 g; Sól: 6.68 g;

2025-07-18 piątek

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
2025-07-18 piątek	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 wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 40 g Sałata zielona 10 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>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE.</u>) Pasztet z blachy- drobiowo wieprzowy 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ.</u>) Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>)	Kalafiorowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem () 150 g Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt Arbuz 150 g
	PD	Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (<u>MLE.</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>) Kielbasa krakowska wieprzowa parzona, gruborozdrobniona, wędzona, w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Serek śniadaniowy ziołowy 80g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 40 g Sałata zielona 10 g	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 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>) Jajko gotowane ki M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt (<u>MLE.</u>) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g
	PN	Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2038.70 kcal; Białko ogółem: 122.26 g; Tłuszcz: 62.54 g; Kw. tł. nasy.: 32.53 g; Węglowodany ogółem: 255.16 g; W tym cukry: 38.91 g; Błonnik pok.: 18.95 g; Sól: 8.89 g;	Wartość energetyczna: 463.25 kcal; Białko ogółem: 19.47 g; Tłuszcz: 8.56 g; Kw. tł. nasy.: 3.46 g; Węglowodany ogółem: 79.15 g; W tym cukry: 19.40 g; Błonnik pok.: 5.67 g; Sól: 1.47 g;	Wartość energetyczna: 3079.22 kcal; Białko ogółem: 143.07 g; Tłuszcz: 120.64 g; Kw. tł. nasy.: 44.71 g; Węglowodany ogółem: 367.52 g; W tym cukry: 104.94 g; Błonnik pok.: 27.12 g; Sól: 11.47 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,