

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 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	
2025-07-05 sobota	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLUPSZ.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Farmerska wieprzowa z dodatkiem wody, wędzona, parzona 25 g (<u>SOJ.</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 40 g Ogórek świeży 40 g Kielki rzodkiewki 10 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLUPSZ.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>) Pasztet z blachy- drobiowo wieprzowy 50 g (<u>GLUPSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Serek śniadaniowy zielowy 80g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 40 g Ogórek świeży 40 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Chleb Graham 60 g (<u>GLUPSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasztet z blachy- drobiowo wieprzowy 50 g (<u>GLUPSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 40 g Ogórek świeży 40 g Kielki rzodkiewki 10 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLUPSZ.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Farmerska wieprzowa z dodatkiem wody, wędzona, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLUPSZ.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>) Ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek śniadaniowy zielowy 80g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 40 g Ogórek świeży 40 g Kielki rzodkiewki 10 g
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>) Pierogi z mięsem wołowym* 300 g (<u>GLUPSZ.</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem () b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (<u>GLUPSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>) Spaghetti wegetariańskie z soczewicą 350 g (<u>GLUPSZ.</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem () 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Babka piaskowa 50 g (<u>GLUPSZ, JAJ, OZI, MLE.</u>)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Babka piaskowa 50 g (<u>GLUPSZ, JAJ, OZI, MLE.</u>)	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLUPSZ.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, 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>) Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Dip majonezowo-chrzanowy 15 g (<u>JAJ, MLE, GOR, S02.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 50 g Ogórek świeży 50 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLUPSZ.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Farmerska wieprzowa z dodatkiem wody, wędzona, parzona 25 g (<u>SOJ.</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>) Szprot w oleju 85 g (<u>RYB.</u>) Pomidor 40 g Ogórek świeży 40 g Papryka świeża 20 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Chleb Graham 60 g (<u>GLUPSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Szprot w oleju 85 g (<u>RYB.</u>) Pomidor 40 g Ogórek świeży 40 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLUPSZ.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, 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 50 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem i słodką papryką 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLUPSZ.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</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>) Pasta z twarogu z koperkiem i słodką papryką 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 40 g Ogórek świeży 40 g Sałata zielona 20 g
	PN	Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	Wartość energetyczna: 2785.26 kcal; Białko ogółem: 121.96 g; Tłuszcz: 91.92 g; Kw. tł. nasy.: 36.38 g; Węglowodany ogółem: 377.55 g; W tym cukry: 85.96 g; Błonnik pok.: 38.48 g; Sól: 7.24 g;	Wartość energetyczna: 3360.03 kcal; Białko ogółem: 133.38 g; Tłuszcz: 150.77 g; Kw. tł. nasy.: 55.37 g; Węglowodany ogółem: 375.67 g; W tym cukry: 86.33 g; Błonnik pok.: 36.77 g; Sól: 8.26 g;	Wartość energetyczna: 2487.23 kcal; Białko ogółem: 111.88 g; Tłuszcz: 106.43 g; Kw. tł. nasy.: 24.33 g; Węglowodany ogółem: 290.50 g; W tym cukry: 23.09 g; Błonnik pok.: 37.71 g; Sól: 7.84 g;	Wartość energetyczna: 2404.15 kcal; 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: 2690.49 kcal; Białko ogółem: 113.76 g; Tłuszcz: 90.48 g; Kw. tł. nasy.: 44.72 g; Węglowodany ogółem: 368.61 g; W tym cukry: 85.72 g; Błonnik pok.: 33.43 g; Sól: 6.29 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- SKAW- 6/3 Z ogr.łatw.przys.węglow.niskotłuszczowa	KRK- SKAW- Zupa	KRK- SKAW- VIP I
2025-07-05 sobota	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 Farmerska wieprzowa z dodatkiem wody, wędzona, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</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 20 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Majonez z groszkiem 40 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 30 g Sałata zielona 20 g Ogórek świeży 50 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pierogi z mięsem wołowym* 300 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sok owocowy pasteryzowany 0,3l 1 szt Jabko 150 g
	PD	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<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>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem i słodką papryką 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 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>) Serek śniadaniowy ziołowy 80g 1 szt (<u>MLE</u>) Kielbasa Wiejska wieprzowo-wołowa, średnio rozdrobniona, wędzona, pieczona w osłonce jadalnej 50 g Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 30 g (<u>SOJ.</u>) Papryka świeża 50 g Ogórek świeży 50 g Sałata zielona 20 g
	N	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)		Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)
		Wartość energetyczna: 2150.39 kcal; 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;	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: 3335.60 kcal; Białko ogółem: 135.24 g; Tłuszcz: 121.91 g; Kw. tł. nasy.: 50.47 g; Węglowodany ogółem: 427.70 g; W tym cukry: 103.61 g; Błonnik pok.: 38.63 g; Sól: 7.13 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,