

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-22 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
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 wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 40 g (<u>SOJ.</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>) Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 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 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>) Twarożek z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 20 g Ogórek świeży 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>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ.</u>) Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 40 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>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 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>) Twarożek z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 20 g Ogórek świeży 20 g Sałata zielona 10 g
Obiad	Pieczarkowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki pieczone w ziołach () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza bulgur 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bitka schabowa duszona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Lasagne ze szpin.s.feta 300g 1 Por (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Sos jogurtowo-czosnkowy 100 g (<u>MLE.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
PD	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOZ.</u>)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOZ.</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>) Szynka Farmerska wieprzowa z dodatkiem wody, wędzona, parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</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>) Baleron wieprzowy wędzony, parzony 40 g (<u>SOJ.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałatka z brokułem, ciecierzycą, pestkami słonecznika i koperkiem 100 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</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 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>) Twaróg półtłusty 50 g (<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>) Paprykarz szczeciński 100 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE.</u>) Ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 20 g Ogórek świeży 20 g Oliwki zielone /czarne drylowane 10 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: 2757.15 kcal; Białko ogółem: 144.23 g; Tłuszcz: 119.05 g; Kw. tł. nasy.: 43.23 g; Węglowodany ogółem: 286.66 g; W tym cukry: 67.06 g; Błonnik pok.: 21.66 g; Sól: 9.98 g;	Wartość energetyczna: 2734.84 kcal; Białko ogółem: 148.09 g; Tłuszcz: 98.61 g; Kw. tł. nasy.: 39.63 g; Węglowodany ogółem: 312.64 g; W tym cukry: 57.75 g; Błonnik pok.: 18.35 g; Sól: 8.14 g;	Wartość energetyczna: 1952.00 kcal; Białko ogółem: 101.29 g; Tłuszcz: 69.13 g; Kw. tł. nasy.: 21.03 g; Węglowodany ogółem: 246.93 g; W tym cukry: 21.51 g; Błonnik pok.: 28.86 g; Sól: 8.31 g;	Wartość energetyczna: 2233.19 kcal; Białko ogółem: 107.05 g; Tłuszcz: 55.12 g; Kw. tł. nasy.: 22.20 g; Węglowodany ogółem: 335.38 g; W tym cukry: 74.51 g; Błonnik pok.: 22.27 g; Sól: 7.41 g;	Wartość energetyczna: 3182.04 kcal; Białko ogółem: 111.39 g; Tłuszcz: 166.49 g; Kw. tł. nasy.: 86.61 g; Węglowodany ogółem: 320.90 g; W tym cukry: 73.83 g; Błonnik pok.: 21.26 g; Sól: 8.50 g;

2025-06-11 środa

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-22 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- SKAW- 6/3 Z ogr.łatw.przys.węglow.niskołuszczowa	KRK- SKAW- Zupa	KRK- SKAW- VIP I
2025-06-11 środa	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>) Twarożek 50 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>) Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 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 naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>)	Pieczarkowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Kasza bulgur 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bitka schabowa duszona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Winogrona 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 Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>) Szynka Farmerska wieprzowa z dodatkiem wody, wędzona, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 40 g Sałata zielona 10 g	Grycikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ. 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>) Baleron wieprzowy wędzony, parzony 40 g (<u>SOJ.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałatka z brokułem, ciecierzycą, pestkami słonecznika i koperkiem 100 g Papryka świeża 50 g Sałata zielona 10 g
	PN	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 1933.58 kcal; Białko ogółem: 101.73 g; Tłuszcz: 55.08 g; Kw. tł. nasy.: 17.39 g; Węglowodany ogółem: 270.23 g; W tym cukry: 26.75 g; Błonnik pok.: 22.29 g; Sól: 7.84 g;	Wartość energetyczna: 442.31 kcal; Białko ogółem: 18.37 g; Tłuszcz: 7.47 g; Kw. tł. nasy.: 3.30 g; Węglowodany ogółem: 77.82 g; W tym cukry: 17.21 g; Błonnik pok.: 5.81 g; Sól: 1.43 g;	Wartość energetyczna: 2927.64 kcal; Białko ogółem: 151.21 g; Tłuszcz: 106.89 g; Kw. tł. nasy.: 36.45 g; Węglowodany ogółem: 341.42 g; W tym cukry: 82.85 g; Błonnik pok.: 22.89 g; Sól: 10.19 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,