

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> ) 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, SO2.</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 brzoskwinowym 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 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 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 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 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	Gryskowa ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki 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, SO2.</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, 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> ) 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> ) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g ( <u>SOJ.</u> ) Serek wiejski ziarnisty 200g 0,5 szt ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 20 g ( <u>MLE.</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> ) Poledwica 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> ) Poledwica 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, SO2.</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: 2630.76 kcal; Białko ogółem: 132.04 g; Tłuszcz: 108.90 g; Kw. tł. nasy.: 50.75 g; Węglowodany ogółem: 294.20 g; W tym cukry: 51.96 g; Błonnik pok.: 21.82 g; Sól: 9.62 g;	Wartość energetyczna: 2474.76 kcal; Białko ogółem: 133.97 g; Tłuszcz: 93.91 g; Kw. tł. nasy.: 38.85 g; Węglowodany ogółem: 286.65 g; W tym cukry: 61.06 g; Błonnik pok.: 21.85 g; Sól: 8.94 g;	Wartość energetyczna: 2212.57 kcal; Białko ogółem: 135.43 g; Tłuszcz: 78.73 g; Kw. tł. nasy.: 29.62 g; Węglowodany ogółem: 253.96 g; W tym cukry: 20.69 g; Błonnik pok.: 27.86 g; Sól: 9.07 g;	Wartość energetyczna: 2388.17 kcal; Białko ogółem: 125.97 g; Tłuszcz: 77.62 g; Kw. tł. nasy.: 32.81 g; Węglowodany ogółem: 307.62 g; W tym cukry: 70.59 g; Błonnik pok.: 18.29 g; Sól: 7.67 g;	Wartość energetyczna: 2440.28 kcal; Białko ogółem: 85.00 g; Tłuszcz: 88.81 g; Kw. tł. nasy.: 28.32 g; Węglowodany ogółem: 341.59 g; W tym cukry: 67.07 g; Błonnik pok.: 26.72 g; Sól: 8.31 g;

2025-06-15 niedziela

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

		KRK- SKAW- 6/3 Z ogr.łątw.przys.węglow.niskotłuszczowa	KRK- SKAW- Zupa	KRK- SKAW- VIP I
2025-06-15 niedziela	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> ) Kielbasa krakowska wieprzowa parzona,gruborozdrobniona,wędzona,w osłonce niejadalnej. 50g ( <u>GLU PSZ. SOJ. MLE. może zawierać: JAJ. SEL. GOR.</u> ) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 60g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 40g Sałata zielona 10g	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 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> ) Salami kielbasa wieprzowo-wołowa drobno rozdrobniona surowo wędzona,dojrzewajaca, wędzona. 15g ( <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 20g Papryka świeża 50g Sałata zielona 10g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50g ( <u>GLU PSZ. JAJ. SO2.</u> ) Jogurt truskawkowy 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> )
	Obiad	Rosół z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200g Udko gotowane 1szt. 210g Szpinak gotowany z olejem* 150g ( <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 gotowane () 200g Udko pieczone 1 szt. 210g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100g Szpinak gotowany z olejem* 100g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt Winogrona 150g
	PD	Biszkopty b/c 30g ( <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> ) Półdewica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20g ( <u>SOJ.</u> ) Serek wiejski ziarnisty 200g 0,5 szt ( <u>MLE.</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 40g Sałata zielona 10g	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 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> ) Kielbasa Krakowska wieprzowa parzona grubo rozdrobniona wędzona w osłonce niejadalnej 20g ( <u>GOR.</u> ) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 60g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Sos tatarski 50 ml ( <u>JAJ. GOR. SO2.</u> ) Pomidor 50g Ogórek kiszony 50g Sałata zielona 10g
	PN	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
	Wartość energetyczna: 2392.61 kcal; Białko ogółem: 138.87 g; Tłuszcz: 81.09 g; Kw. tł. nasy.: 35.06 g; Węglowodany ogółem: 287.36 g; W tym cukry: 37.83 g; Błonnik pok.: 21.16 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: 3038.89 kcal; Białko ogółem: 155.05 g; Tłuszcz: 111.77 g; Kw. tł. nasy.: 36.55 g; Węglowodany ogółem: 369.64 g; W tym cukry: 82.99 g; Błonnik pok.: 29.67 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 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,