

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
2025-06-19 czwartek	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 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 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sos tatarski 30 ml (<u>JAJ, GOR, SOJ.</u>) Ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 20 g Ogórek świeży 20 g Kiełki rzodkiewki 5 g Cukier 4g (saszetka) 2 szt	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 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>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Serek wiejski ziarnisty 200g 0,5 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 20 g Ogórek świeży 20 g Papryka świeża 20 g Cukier 4g (saszetka) 2 szt	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>) Ogonówka wieprzowa,wędzona, parzona z dodaną wodą białkiem sojowym i białkiem wieprzowym w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Serek wiejski ziarnisty 200g 0,5 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 20 g Ogórek świeży 20 g Papryka świeża 20 g	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>) Ogonówka wieprzowa,wędzona, parzona z dodaną wodą białkiem sojowym i białkiem wieprzowym w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 40 g Sałata zielona 10 g Cukier 4g (saszetka) 2 szt	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 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>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Tofu 100 g (<u>SOJ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 20 g Ogórek świeży 20 g Kiełki rzodkiewki 5 g Cukier 4g (saszetka) 2 szt
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Roladka dr.ze szpinakiem 120g 1 Por (<u>GLU PSZ.</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Spaghetti bolognese 300g 1 Por (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Brokuł z sezamem i z olejem* 150 g (<u>SEZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka wieprzowa pieczona 120 g Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka wieprzowa pieczona 120 g Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pierogi z truskawkami * 300 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jogurtowo-porczezkowy* 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD	Banan 1szt. 1 szt	Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Jabłko 1 szt 1 szt	Banan 1szt. 1 szt	
	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 z indykem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 25 g (<u>SOJ.</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</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>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<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>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<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 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>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 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>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasztet z ciecierzycy () 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Pomidor 20 g Ogórek świeży 20 g Sałata zielona 10 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2370.03 kcal; Białko ogółem: 99.50 g; Tłuszcz: 64.32 g; Kw. tł. nasy.: 22.18 g; Węglowodany ogółem: 365.87 g; W tym cukry: 103.00 g; Błonnik pok.: 30.21 g; Sól: 9.46 g;	Wartość energetyczna: 2437.18 kcal; Białko ogółem: 102.64 g; Tłuszcz: 87.03 g; Kw. tł. nasy.: 37.16 g; Węglowodany ogółem: 323.64 g; W tym cukry: 63.45 g; Błonnik pok.: 22.73 g; Sól: 7.67 g;	Wartość energetyczna: 2075.65 kcal; Białko ogółem: 116.67 g; Tłuszcz: 54.21 g; Kw. tł. nasy.: 22.09 g; Węglowodany ogółem: 296.78 g; W tym cukry: 55.06 g; Błonnik pok.: 33.34 g; Sól: 9.11 g;	Wartość energetyczna: 2262.25 kcal; Białko ogółem: 113.56 g; Tłuszcz: 46.43 g; Kw. tł. nasy.: 20.83 g; Węglowodany ogółem: 359.80 g; W tym cukry: 100.59 g; Błonnik pok.: 22.40 g; Sól: 7.59 g;	Wartość energetyczna: 2445.25 kcal; Białko ogółem: 69.75 g; Tłuszcz: 53.99 g; Kw. tł. nasy.: 9.10 g; Węglowodany ogółem: 425.32 g; W tym cukry: 127.24 g; Błonnik pok.: 35.43 g; Sól: 4.62 g;

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.niskotłuszczowa	KRK- SKAW- Zupa	KRK- SKAW- VIP I
2025-06-19 czwartek	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>) Ogonówka wieprzowa,wędzona, parzona z dodaną wodą białkiem sojowym i białkiem wieprzowym w osłonce niejadalnej 40 g (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u>) Serek wiejski ziarnisty 200g 0,5 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 40 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 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 40 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 50 g Sałata zielona 10 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Ciastka różne 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ. MLE.</u>) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>) Cukier 4g (saszetka) 2 szt
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka wieprzowa pieczona 120 g Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Roladka dr.ze szpinakiem 120g 1 Por (<u>GLU PSZ.</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Brokuł z sezamem i z olejem* 100 g (<u>SEZ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt
	PD	Jabłko pieczone 150 g		
	Kolacja	Sałata zielona 10 g 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>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 40 g Sałata zielona 10 g	Ryżowa () 400 ml (<u>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>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 20 g Ser pleśniowy 50 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z ciecierzycy () 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Serek śniadaniowy ze szczypiorkiem 80g 1 szt (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 50 g Sałata zielona 10 g
	PN	Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</u>)		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 2102.57 kcal; Białko ogółem: 116.16 g; Tłuszcz: 51.17 g; Kw. tł. nasy.: 22.06 g; Węglowodany ogółem: 305.45 g; W tym cukry: 50.89 g; Błonnik pok.: 22.90 g; Sól: 8.11 g;	Wartość energetyczna: 662.03 kcal; Białko ogółem: 24.05 g; Tłuszcz: 10.16 g; Kw. tł. nasy.: 4.41 g; Węglowodany ogółem: 122.74 g; W tym cukry: 27.25 g; Błonnik pok.: 9.31 g; Sól: 1.90 g;	Wartość energetyczna: 2960.18 kcal; Białko ogółem: 129.21 g; Tłuszcz: 107.53 g; Kw. tł. nasy.: 37.87 g; Węglowodany ogółem: 381.28 g; W tym cukry: 79.04 g; Błonnik pok.: 36.44 g; Sól: 6.81 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 JEĆZ - 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,