

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.węglodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | KRK- SKAW 3 Łatwo strawna z ogr.tłuszczów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | KRK- SKAW WE Wegetariańska                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-06-28 sobota                | Śniadanie                                                                                                                                                                                      | Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt<br>Cukier 4g (saszetka) 2 szt<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Ser żółty 25 g ( <u>MLE.</u> )<br>Serek homo z owocami 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 40 g<br>Ogórek świeży 40 g<br>Sałata zielona 20 g                                                            | Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt<br>Cukier 4g (saszetka) 2 szt<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Baleron wieprzowy wędzony, parzony 25 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Ser żółty 25 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ser topiony 25g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 40 g<br>Ogórek świeży 40 g<br>Oliwki zielone /czarne drylowane 20 g                                                 | Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt<br>Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g<br>Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 40 g<br>Ogórek świeży 40 g<br>Sałata zielona 20 g                                                         | Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt<br>Cukier 4g (saszetka) 2 szt<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Rogal drożdżowy 80g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Jabłko pieczone 150 g                                                                                                                                                                                          | Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt<br>Cukier 4g (saszetka) 2 szt<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Ser żółty 25 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 40 g<br>Ogórek świeży 40 g<br>Sałata zielona 20 g                                                             |
|                                  | Obiad                                                                                                                                                                                          | Grochowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Pierogi z truskawkami * 300 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Grochowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> )<br>Gulasz wołowy 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                                  | PD                                                                                                                                                                                             | Jabłko 1 szt 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Sok pomidorowy 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Jabłko 1 szt 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                                  | Kolacja                                                                                                                                                                                        | Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt<br>Cukier 4g (saszetka) 2 szt<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Twarożek z ziołami 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 25 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Ser żółty 25 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 40 g<br>Ogórek świeży 40 g<br>Kielki rzodkiewki 10 g | Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt<br>Cukier 4g (saszetka) 2 szt<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Ser żółty 25 g ( <u>MLE.</u> )<br>Tuńczyk w sosie własnym 30 g ( <u>RYB.</u> )<br>Ogórek świeży 40 g<br>Pomidor 40 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE.</u> ) | Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt<br>Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Twarożek z ziołami 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jabłko 150 g<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g | Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt<br>Cukier 4g (saszetka) 2 szt<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Twarożek z ziołami 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 80 g ( <u>SEL.</u> )<br>Sałata zielona 20 g | Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt<br>Cukier 4g (saszetka) 2 szt<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Tuńczyk w sosie własnym 30 g ( <u>RYB.</u> )<br>Ser topiony 25g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 40 g<br>Ogórek świeży 40 g<br>Kielki rzodkiewki 10 g<br>Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE.</u> ) |
|                                  | N                                                                                                                                                                                              | Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                                  | Wartość energetyczna: 2478.46 kcal; Białko ogółem: 104.91 g; Tłuszcz: 68.89 g; Kw. tł. nasy.: 26.41 g; Węglowodany ogółem: 368.10 g; W tym cukry: 77.61 g; Błonnik pok.: 30.42 g; Sól: 6.13 g; | Wartość energetyczna: 2536.99 kcal; Białko ogółem: 107.21 g; Tłuszcz: 76.13 g; Kw. tł. nasy.: 27.15 g; Węglowodany ogółem: 358.68 g; W tym cukry: 59.64 g; Błonnik pok.: 27.52 g; Sól: 7.62 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Wartość energetyczna: 2308.51 kcal; Białko ogółem: 124.10 g; Tłuszcz: 69.97 g; Kw. tł. nasy.: 18.02 g; Węglowodany ogółem: 317.24 g; W tym cukry: 50.33 g; Błonnik pok.: 43.76 g; Sól: 8.78 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Wartość energetyczna: 2359.95 kcal; Białko ogółem: 104.07 g; Tłuszcz: 61.00 g; Kw. tł. nasy.: 18.51 g; Węglowodany ogółem: 367.82 g; W tym cukry: 78.75 g; Błonnik pok.: 34.47 g; Sól: 6.33 g;                                                                                                                                                                                                                                             | Wartość energetyczna: 2501.12 kcal; Białko ogółem: 104.63 g; Tłuszcz: 73.60 g; Kw. tł. nasy.: 20.90 g; Węglowodany ogółem: 362.59 g; W tym cukry: 74.25 g; Błonnik pok.: 30.34 g; Sól: 4.64 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

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

|                   |           | KRK- SKAW- 6/3 Z<br>ogr.łatw.przys.węglow.niskotłuszczowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | KRK- SKAW- Zupa                                                                                                                                                                            | KRK- SKAW- VIP I                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-06-28 sobota | Śniadanie | Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z<br>dodat.wody w osł.niejad 50 g<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g                                                                                    | Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> )                                                                                                                                                         | Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt<br>Cukier 4g (saszetka) 2 szt<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z<br>dodat.wody w osł.niejad 40 g<br>Kielbasa Krakowska drobiowa grubo rozdrobniona,<br>wędzona parzona 20 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR.</u> )<br>Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Ciasto drożdżowe 40 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u> )<br>Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ) |
|                   | Obiad     | Selerowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JEĆZ.</u> )<br>Gulasz wołowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                       | Selerowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )                                                                                                                                      | Grochowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Pierogi z truskawkami * 300 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt<br>Jabłko 1 szt 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                   | PD        | Sok pomidorowy 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                   | Kolacja   | Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców<br>wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce<br>niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Twarożek z ziołami 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Jabłko pieczone 150 g | Grycikowa () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )                                                                                                                                               | Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt<br>Cukier 4g (saszetka) 2 szt<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Paszтет z blachy- drobiowo wieprzowy 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u> )<br>Baleron wieprzowy wędzony, parzony 20 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Ser pleśniowy 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Ogórek świeży 50 g<br>Pomidor 50 g<br>Sałata zielona 20 g                                                                                                                                                                                             |
|                   | Ź         | Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                            | Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2103.02 kcal; Białko ogółem: 109.48 g; Tłuszcz: 53.16 g; Kw. tł. nasy.: 17.88 g; Węglowodany ogółem: 314.64 g; W tym cukry: 48.42 g; Błonnik pok.: 35.47 g; Sól: 8.40 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Wartość energetyczna: 536.45 kcal; Białko ogółem: 19.20 g; Tłuszcz: 7.41 g; Kw. tł. nasy.: 3.28 g; Węglowodany ogółem: 103.81 g; W tym cukry: 18.89 g; Błonnik pok.: 11.07 g; Sól: 1.22 g; | Wartość energetyczna: 3105.96 kcal; Białko ogółem: 123.30 g; Tłuszcz: 101.53 g; Kw. tł. nasy.: 22.89 g; Węglowodany ogółem: 427.57 g; W tym cukry: 78.24 g; Błonnik pok.: 33.52 g; Sól: 7.86 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,