

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 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 Vegetariańska
2025-08-01 piątek	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>) Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOJ.</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i suszonych pomidorów 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 40 g Ogórek świeży 40 g Sałata zielona 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>) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ.</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>) Przysmak śliwkowy do smarowania 25g 1 szt Pomidor 40 g Ogórek świeży 40 g Sałata zielona 20 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>) Pasta z twarogu i suszonych pomidorów 60 g (<u>MLE.</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 pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	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 twarogu i suszonych pomidorów 60 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 40 g Pomidor 40 g Sałata zielona 20 g
	Obiad	Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Surówka z kapusty białej z olejem () 150 g	Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Spaghetti carbonara 300g 1 Por (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (<u>RYB.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Naleśniki z twaro.i owoc 300g B 1 Por (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>)
	PD	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>)	Jabłko 1 szt 1 szt	Biskopky b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, 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 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>) Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOJ.</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>) Serek fromagie naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 40 g Papryka świeża 40 g Sałata zielona 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 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>) Kiełbasa krakowska wieprzowa parzona,gruborozdrobniona,wędzona,w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Serek śniadaniowy ziołowy 80g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 40 g Ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 40 g Papryka świeża 40 g Kiełki rzodkiewki 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>) Kiełbasa krakowska wieprzowa parzona,gruborozdrobniona,wędzona,w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Serek śniadaniowy ziołowy 80g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 40 g Papryka świeża 40 g Kiełki rzodkiewki 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>) Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Serek śniadaniowy ziołowy 80g 1 szt (<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>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>) Ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE.</u>) Hummus 80 g (<u>SEJ.</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 40 g Papryka świeża 40 g Kiełki rzodkiewki 10 g
	PN	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>)				
	Wartość energetyczna: 2853.51 kcal; Białko ogółem: 138.17 g; Tłuszcz: 116.04 g; Kw. tł. nasy.: 38.22 g; Węglowodany ogółem: 329.61 g; W tym cukry: 71.03 g; Błonnik pok.: 31.57 g; Sól: 11.00 g;	Wartość energetyczna: 2332.20 kcal; Białko ogółem: 104.79 g; Tłuszcz: 91.85 g; Kw. tł. nasy.: 36.12 g; Węglowodany ogółem: 284.77 g; W tym cukry: 57.81 g; Błonnik pok.: 19.88 g; Sól: 10.95 g;	Wartość energetyczna: 2172.12 kcal; Białko ogółem: 133.19 g; Tłuszcz: 77.56 g; Kw. tł. nasy.: 37.74 g; Węglowodany ogółem: 250.65 g; W tym cukry: 34.14 g; Błonnik pok.: 31.52 g; Sól: 10.10 g;	Wartość energetyczna: 2405.76 kcal; Białko ogółem: 120.87 g; Tłuszcz: 75.58 g; Kw. tł. nasy.: 32.61 g; Węglowodany ogółem: 323.61 g; W tym cukry: 101.90 g; Błonnik pok.: 24.81 g; Sól: 8.16 g;	Wartość energetyczna: 2942.66 kcal; Białko ogółem: 124.13 g; Tłuszcz: 124.33 g; Kw. tł. nasy.: 43.03 g; Węglowodany ogółem: 339.08 g; W tym cukry: 80.69 g; Błonnik pok.: 18.28 g; Sól: 9.29 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- SKAW- 6/3 Z ogr.łatw.przys.węglow.nisko tłuszczowa	KRK- SKAW- Zupa	KRK- SKAW- VIP I
2025-08-01 piątek	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>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ. 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>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Pasta z twarogu i suszonych pomidorów 60 g (<u>MLE.</u>) Kielbasa krakowska wieprzowa parzona,gruborozdrobniona,wędzona,w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE. może zawierać: JAJ. SEL. GOR.</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE. SO2.</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE. SEL. GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE. SEL. GLU JĘCZ.</u>)	Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE. SEL. GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Łosoś w sosie cytrynowym 100 g (<u>RYB. MLE. GOR.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Banan 1szt. 1 szt
	PD	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml		
	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>) Serek śniadaniowy ziołowy 80g 1 szt (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Jarzynowa z makaronem dieta () 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>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt (<u>MLE.</u>) Sałatka grecka B 100 g (<u>MLE. GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2163.14 kcal; Białko ogółem: 126.51 g; Tłuszcz: 70.10 g; Kw. tł. nasy.: 31.41 g; Węglowodany ogółem: 269.85 g; W tym cukry: 46.85 g; Błonnik pok.: 23.16 g; Sól: 9.57 g;	Wartość energetyczna: 481.25 kcal; Białko ogółem: 19.49 g; Tłuszcz: 9.01 g; Kw. tł. nasy.: 3.53 g; Węglowodany ogółem: 82.94 g; W tym cukry: 18.88 g; Błonnik pok.: 6.34 g; Sól: 1.45 g;	Wartość energetyczna: 2738.57 kcal; Białko ogółem: 126.03 g; Tłuszcz: 102.88 g; Kw. tł. nasy.: 35.79 g; Węglowodany ogółem: 342.28 g; W tym cukry: 94.48 g; Błonnik pok.: 30.14 g; Sól: 11.67 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,