

Jałdospisy za okres od dnia 2025-08-18 do dnia 2025-08-31 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 Wegetariańska	KRK- SKAW- 6/3 Z ogr.łatw.przys.węglow.niskotłuszczowa
2025-08-27 środa	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 Szynkowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE,</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE,</u>) Miód (25g) 1 szt 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 z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 25 g (<u>SOJ,</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE,</u>) Kabanos drobiowo-wieprzowy średnio rozdrobniony wędzony,parzony,suszony. 40 g Pomidor 40 g Ogórek świeży 40 g Oliwki zielone /czarne drylowane 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>) Kielbasa Szynkowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 40 g Ogórek świeży 40 g Oliwki zielone /czarne drylowane 20 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>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor 40 g Ogórek świeży 40 g Oliwki zielone /czarne drylowane 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>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor 40 g Ogórek świeży 40 g Oliwki zielone /czarne drylowane 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>) Kielbasa Szynkowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 40 g Sałata zielona 20 g
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR,</u>) Ziemniaki pieczone w ziolach 200 g Rumsztyk wp z łop po tyrolsku 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty białej 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR,</u>) Kasza gryczana 200 g Kiesz.dr.z pieczarkami 120g 1 Por (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Sos jarzynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Mak z szpin.pieczar.s.śmi.300g 1 Por (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD	Biszkopty b/ml 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SO2,</u>)	Biszkopty b/c 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)	Jogurt brzoskwinowy 100g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SO2,</u>)	Biszkopty b/c 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</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>) Baleron wieprzowy wędzony, parzony 25 g (<u>SOJ,</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE,</u>) Pasztet drobiowy (50g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Sałatka jarzynowa z olejem 100 g (<u>SEL,</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>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) 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>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<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 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 150g 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 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 homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane ki M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Ogórek świeży 40 g Pomidor 40 g Sałata zielona 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>) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ,</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Banan 1szt. 1 szt		Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: ORZ, SEZ,</u>)	Banan 1szt. 1 szt		Wafle ryżowe 30 g
		Wartość energetyczna: 3044.00 kcal; Białko ogółem: 108.42 g; Tłuszcz: 121.39 g; Kw. tł. nasy.: 35.15 g; Węglowodany ogółem: 387.71 g; W tym cukry: 90.00 g; Błonnik pok.: 33.27 g; Sól: 8.82 g;	Wartość energetyczna: 2749.56 kcal; Białko ogółem: 125.36 g; Tłuszcz: 99.90 g; Kw. tł. nasy.: 36.54 g; Węglowodany ogółem: 354.92 g; W tym cukry: 87.39 g; Błonnik pok.: 31.87 g; Sól: 10.32 g;	Wartość energetyczna: 2281.14 kcal; Białko ogółem: 110.09 g; Tłuszcz: 65.86 g; Kw. tł. nasy.: 18.61 g; Węglowodany ogółem: 327.93 g; W tym cukry: 24.56 g; Błonnik pok.: 38.06 g; Sól: 9.41 g;	Wartość energetyczna: 2457.31 kcal; Białko ogółem: 107.22 g; Tłuszcz: 60.76 g; Kw. tł. nasy.: 20.95 g; Węglowodany ogółem: 382.47 g; W tym cukry: 96.43 g; Błonnik pok.: 23.80 g; Sól: 6.07 g;	Wartość energetyczna: 2408.89 kcal; Białko ogółem: 88.50 g; Tłuszcz: 77.71 g; Kw. tł. nasy.: 28.28 g; Węglowodany ogółem: 354.71 g; W tym cukry: 78.85 g; Błonnik pok.: 25.30 g; Sól: 6.80 g;	Wartość energetyczna: 2276.71 kcal; Białko ogółem: 105.63 g; Tłuszcz: 59.61 g; Kw. tł. nasy.: 19.75 g; Węglowodany ogółem: 338.22 g; W tym cukry: 19.85 g; Błonnik pok.: 21.82 g; Sól: 7.15 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-18 do dnia 2025-08-31 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- SKAW- Zupa	KRK- SKAW- VIP I
2025-08-27 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</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>) Salami kielbasa wieprzowo-wolowa drobno rozdrobniona surowo wędzona,dojrzewająca, wędzona. 15 g (<u>SOJ, SEL, GOR,</u>) Kielbasa Szynekowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SO2,</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Obiad	Ziemniaczana 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>)	Kapuśniak z kapusty białej 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR,</u>) Ziemniaki pieczone w ziołach 200 g Rumsztyk wp z łop po tyrolsku 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Surówka z marchwi z olejem 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kiwi 1 szt 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD		
	Kolacja	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 Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE,</u>) Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 20 g (<u>SOJ,</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE,</u>) Salatka jarzynowa z olejem 100 g (<u>SEL,</u>) Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g
	PN		Banan 1szt. 1 szt
		Wartość energetyczna: 499.88 kcal; Białko ogółem: 20.01 g; Tłuszcz: 9.88 g; Kw. tł. nasy.: 3.64 g; Węglowodany ogółem: 86.81 g; W tym cukry: 17.78 g; Błonnik pok.: 8.04 g; Sól: 1.46 g;	Wartość energetyczna: 2978.88 kcal; Białko ogółem: 127.20 g; Tłuszcz: 123.57 g; Kw. tł. nasy.: 35.94 g; Węglowodany ogółem: 359.01 g; W tym cukry: 97.69 g; Błonnik pok.: 31.39 g; Sól: 9.85 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,