

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-12 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
2025-10-02 czwartek	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>) Szynka z indykem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 20 g (<u>SOJ.</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE.</u>) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 60 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Papryka świeża 20 g Ogórek kiszony 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 indykem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 20 g (<u>SOJ.</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 20 g Ogórek kiszony 20 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 Krakowska drobiowa grubo rozdrobniona, wędzona parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Papryka świeża 20 g Ogórek kiszony 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>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 150 g Salata 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>) Dżem 25 g 1 szt Twarożek z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 20 g Ogórek kiszony 20 g
	Obiad	Krem z białych warzyw z grzankami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Łazanki z kapustą i bocz.wp.300g 1 Por (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL.</u>) Sałatka szwedzka 150 g (<u>GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z białych warzyw z grzankami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Kotlet drob pożarski z kukurydzą B 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Brokuł gotowany* 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>) Klopsik wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka szwedzka 150 g (<u>GOR.</u>) 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>) Klopsik wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z białych warzyw z grzankami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Naleśniki ukraiń.z s.pieczy.300g 1 Por (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD	Jabłko 150 g	Wafelki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Wafle ryżowe 30 g	Wafelki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Jabłko 150 g
	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 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Sałatka tęczowa 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 20 g Ogórek kiszony 20 g Kielki rzodkiewki 5 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>) Pasztet z blachy- drobiowo wieprzowy 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 20 g Ogórek kiszony 20 g Papryka świeża 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>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pasztet z blachy- drobiowo wieprzowy 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</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>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 40 g Salata 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Dip majonezowy 15 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 20 g Ogórek kiszony 20 g Kielki rzodkiewki 5 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2438.32 kcal; Białko ogółem: 88.23 g; Tłuszcz: 96.76 g; Kw. tł. nasy.: 33.29 g; Węglowodany ogółem: 320.08 g; W tym cukry: 92.31 g; Błonnik pok.: 25.72 g; Sól: 12.64 g;	Wartość energetyczna: 2370.35 kcal; Białko ogółem: 96.48 g; Tłuszcz: 90.98 g; Kw. tł. nasy.: 35.96 g; Węglowodany ogółem: 304.84 g; W tym cukry: 56.20 g; Błonnik pok.: 23.71 g; Sól: 10.22 g;	Wartość energetyczna: 2086.44 kcal; Białko ogółem: 91.80 g; Tłuszcz: 61.64 g; Kw. tł. nasy.: 22.43 g; Węglowodany ogółem: 304.53 g; W tym cukry: 39.78 g; Błonnik pok.: 32.95 g; Sól: 11.00 g;	Wartość energetyczna: 2478.73 kcal; Białko ogółem: 88.10 g; Tłuszcz: 72.33 g; Kw. tł. nasy.: 26.33 g; Węglowodany ogółem: 379.56 g; W tym cukry: 79.40 g; Błonnik pok.: 21.63 g; Sól: 6.47 g;	Wartość energetyczna: 2237.91 kcal; Białko ogółem: 74.51 g; Tłuszcz: 84.88 g; Kw. tł. nasy.: 27.63 g; Węglowodany ogółem: 306.30 g; W tym cukry: 79.05 g; Błonnik pok.: 20.83 g; Sól: 6.09 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-12 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- SKAW- 6/3 Z ogr.łatw.przys.węglow.niskołuszczowa	KRK- SKAW- Zupa	KRK- SKAW- VIP I
2025-10-02 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>) Kielbasa Krakowska drobiowa grubo rozdrobniona, wędzona parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 150 g Papryka świeża 40 g Sałata zielona 10 g	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>) Kabanos drobiowo-wieprzowy średnio rozdrobniony wędzony,parzony,suszony. 40 g Kielbasa Krakowska drobiowa grubo rozdrobniona, wędzona parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 50 g Sałata zielona 10 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Ciastka różne 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)
	Obiad	Ziemniaczana 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Klopsik wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>)	Krem z białych warzyw z grzankami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Kotlet drob pożarski z kukurydzą B 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sałatka szwedzka 100 g (<u>GOR</u>) Brokuł gotowany* 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt
	PD	Wafle ryżowe 30 g		
	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>) 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	Jarzynowa z ryżem dieta 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>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Salami kielbasa wieprzowo-wołowa drobno rozdrobniona surowo wędzona,dojrzewajaca, wędzona. 40 g (<u>SOJ, SEL, GOR</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE</u>) Sałatka tęczowa 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR</u>) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 10 g
	PN	Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW</u>)		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 2141.28 kcal; Białko ogółem: 92.06 g; Tłuszcz: 58.84 g; Kw. tł. nasy.: 20.42 g; Węglowodany ogółem: 319.66 g; W tym cukry: 43.15 g; Błonnik pok.: 24.20 g; Sól: 7.09 g;	Wartość energetyczna: 497.76 kcal; Białko ogółem: 18.94 g; Tłuszcz: 9.68 g; Kw. tł. nasy.: 3.60 g; Węglowodany ogółem: 87.59 g; W tym cukry: 17.18 g; Błonnik pok.: 7.57 g; Sól: 1.44 g;	Wartość energetyczna: 3038.81 kcal; Białko ogółem: 124.67 g; Tłuszcz: 139.56 g; Kw. tł. nasy.: 49.80 g; Węglowodany ogółem: 332.71 g; W tym cukry: 67.83 g; Błonnik pok.: 27.48 g; Sól: 13.99 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,