

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 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
2025-09-18 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 indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 25 g (<u>SOJ.</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 50 g Ogórek świeży 50 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>) 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>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 40 g Ogórek świeży 50 g Oliwki zielone /czarne drylowane 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 z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g Pomidor 50 g Ogórek świeży 50 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 z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 150 g 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>) Dżem 25 g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Ogórek świeży 50 g
Obiad	Barszcz biały z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) kasza pęczak/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Karczek pieczony 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pieczeniowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka wykwintna z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Kurczak po meksykańsku 220g 1 Por (<u>GLU PSZ.</u>) Ryż na sypko 200 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) kasza pęczak/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Klopsik wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka wykwintna z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Klopsik wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Łazanki z kap i piecz 300g 1 Por (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
PD	Biszkopity b/ml 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Banan 1szt. 1 szt	Chrupki kukurydziane 20 g	Wafelki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	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 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>) Ogonówka wieprzowa,wędzona, parzona z dodaną wodą białkiem sojowym i białkiem wieprzowym w osłonce niejadalnej 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>) Serek naturalny Bieluch 50 g (<u>MLE.</u>) Warzywa świeże mix 100 g Pomidor 40 g Ogórek świeży 40 g Kielki rzodkiewki 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 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>) Paszтет z blachy- drobiowo wieprzowy 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 40 g Ogórek świeży 40 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>) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Paszтет z blachy- drobiowo wieprzowy 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 40 g Ogórek świeży 40 g Papryka świeża 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>) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 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 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>) 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 25 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 40 g Ogórek świeży 40 g Kielki rzodkiewki 10 g
PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt				
	Wartość energetyczna: 2731.28 kcal; Białko ogółem: 107.22 g; Tłuszcz: 106.05 g; Kw. tł. nasy.: 39.18 g; Węglowodany ogółem: 344.51 g; W tym cukry: 72.20 g; Błonnik pok.: 34.43 g; Sól: 7.46 g;	Wartość energetyczna: 2481.64 kcal; Białko ogółem: 112.89 g; Tłuszcz: 76.85 g; Kw. tł. nasy.: 31.46 g; Węglowodany ogółem: 349.66 g; W tym cukry: 97.09 g; Błonnik pok.: 27.75 g; Sól: 9.66 g;	Wartość energetyczna: 2298.54 kcal; Białko ogółem: 91.57 g; Tłuszcz: 82.13 g; Kw. tł. nasy.: 24.22 g; Węglowodany ogółem: 309.42 g; W tym cukry: 53.71 g; Błonnik pok.: 44.43 g; Sól: 8.51 g;	Wartość energetyczna: 2344.90 kcal; Białko ogółem: 94.03 g; Tłuszcz: 61.64 g; Kw. tł. nasy.: 25.37 g; Węglowodany ogółem: 366.32 g; W tym cukry: 83.35 g; Błonnik pok.: 22.46 g; Sól: 7.03 g;	Wartość energetyczna: 2260.75 kcal; Białko ogółem: 80.83 g; Tłuszcz: 66.33 g; Kw. tł. nasy.: 28.36 g; Węglowodany ogółem: 350.94 g; W tym cukry: 105.32 g; Błonnik pok.: 27.73 g; Sól: 6.53 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

KRK- SKAW- 6/3 Z ogr.łatw.przys.węglow.niskotłuszczowa		KRK- SKAW- Zupa	KRK- SKAW- VIP I
2025-09-18 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>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 150 g 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>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02</u>)
	Obiad	Ziemniaczana 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Klopsik wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Karczek pieczony 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos pieczeniowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) kasza pęczak/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ</u>) Brokuł gotowany* 100 g Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt Kiwi 1 szt 1 szt
	PD	Chrupki kukurydziane 20 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>) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Twarożek 60 g (<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>) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Sałatka tęczowa (bez majonezu) 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Warzywa świeże mix 100 g Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
Wartość energetyczna: 2118.40 kcal; Białko ogółem: 94.31 g; Tłuszcz: 52.83 g; Kw. tł. nasy.: 19.75 g; Węglowodany ogółem: 329.55 g; W tym cukry: 49.55 g; Błonnik pok.: 24.17 g; Sól: 6.90 g;		Wartość energetyczna: 515.84 kcal; Białko ogółem: 20.18 g; Tłuszcz: 8.49 g; Kw. tł. nasy.: 3.43 g; Węglowodany ogółem: 92.03 g; W tym cukry: 18.12 g; Błonnik pok.: 5.96 g; Sól: 1.44 g;	Wartość energetyczna: 2878.44 kcal; Białko ogółem: 128.02 g; Tłuszcz: 100.44 g; Kw. tł. nasy.: 32.35 g; Węglowodany ogółem: 369.88 g; W tym cukry: 98.11 g; Błonnik pok.: 38.95 g; Sól: 8.15 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,