

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
2025-09-29 poniedziałek	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>) Baleron wieprzowy wędzony, parzony 20 g (<u>SOJ.</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Dip majonezowy 15 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 20 g Ogórek świeży 20 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 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>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (<u>SOJ.</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor 20 g Ogórek świeży 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>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 20 g Ogórek świeży 20 g Sałata zielona 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>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 40 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 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>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor 20 g Ogórek świeży 20 g Papryka świeża 20 g
	Obiad	Dyniowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kieszonka z kurczaka z warzywami 120 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sos serowo-szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Schab s.jarzynowy 220g 1 Por (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Kalafor z masłem (82% tł.) i bułką tartą* 150 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kieszonka z kurczaka z warzywami 120 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kieszonka z kurczaka z warzywami 120 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kalafor gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Knedle ze śliwka* 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD	Wafelki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Wafelki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</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>) Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Sałatka Gyros (bez cebuli) 100 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Pomidor 20 g Ogórek świeży 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>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 20 g (<u>SOJ.</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE.</u>) Serek śniadaniowy ze szczypiorkiem 80g 0,5 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 20 g Ogórek świeży 20 g Sałata zielona 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>) Serek śniadaniowy ze szczypiorkiem 80g 1 szt (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 20 g Ogórek świeży 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>) Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 40 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 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>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Serek śniadaniowy ze szczypiorkiem 80g 0,5 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 20 g Ogórek świeży 20 g Sałata zielona 10 g
	PN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2729.99 kcal; Białko ogółem: 111.40 g; Tłuszcz: 117.14 g; Kw. tł. nasy.: 47.38 g; Węglowodany ogółem: 317.17 g; W tym cukry: 52.18 g; Błonnik pok.: 24.39 g; Sól: 9.58 g;	Wartość energetyczna: 2398.53 kcal; Białko ogółem: 118.79 g; Tłuszcz: 74.91 g; Kw. tł. nasy.: 35.80 g; Węglowodany ogółem: 327.45 g; W tym cukry: 58.63 g; Błonnik pok.: 28.03 g; Sól: 6.95 g;	Wartość energetyczna: 2021.79 kcal; Białko ogółem: 93.99 g; Tłuszcz: 68.77 g; Kw. tł. nasy.: 30.22 g; Węglowodany ogółem: 270.46 g; W tym cukry: 27.43 g; Błonnik pok.: 28.92 g; Sól: 8.93 g;	Wartość energetyczna: 2299.76 kcal; Białko ogółem: 98.07 g; Tłuszcz: 68.03 g; Kw. tł. nasy.: 31.10 g; Węglowodany ogółem: 332.62 g; W tym cukry: 71.76 g; Błonnik pok.: 18.25 g; Sól: 6.92 g;	Wartość energetyczna: 2448.00 kcal; Białko ogółem: 77.01 g; Tłuszcz: 96.27 g; Kw. tł. nasy.: 51.79 g; Węglowodany ogółem: 330.66 g; W tym cukry: 71.83 g; Błonnik pok.: 23.86 g; Sól: 5.81 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.niskotłuszczowa	KRK- SKAW- Zupa	KRK- SKAW- VIP I
2025-09-29 poniedziałek	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>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 40 g Sałata zielona 10 g	Płatki pszenne na mleku 400 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Dip majonezowy 15 g (<u>JAJ, MLE, GOR</u>) Baleron wieprzowy wędzony, parzony 20 g (<u>SOJ</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Wafelki 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Jogurt brzoskwiowy 100g 1 szt (<u>MLE</u>)
	Obiad	Dyniowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kieszonka z kurczaka z warzywami 120 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Kalaflor gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>)	Dyniowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kieszonka z kurczaka z warzywami 120 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Sos serowo-szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Kalaflor z masłem (82% tł.) i bułką tartą* 100 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Banan 1szt. 1 szt
	PD	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)		
	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 wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Serek śniadaniowy ze szczypiorkiem 80g 0,5 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 40 g Sałata zielona 10 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>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE</u>) Sałatka Gyros (bez cebuli) 100 g (<u>JAJ, GOR</u>) Pomidor 50 g Ogórek świeży 50 g Sałata zielona 10 g
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)
		Wartość energetyczna: 1993.71 kcal; Białko ogółem: 92.72 g; Tłuszcz: 60.52 g; Kw. tł. nasy.: 25.04 g; Węglowodany ogółem: 277.89 g; W tym cukry: 23.69 g; Błonnik pok.: 17.86 g; Sól: 8.35 g;	Wartość energetyczna: 550.72 kcal; Białko ogółem: 22.67 g; Tłuszcz: 10.81 g; Kw. tł. nasy.: 4.64 g; Węglowodany ogółem: 94.53 g; W tym cukry: 24.86 g; Błonnik pok.: 9.57 g; Sól: 2.03 g;	Wartość energetyczna: 3101.59 kcal; Białko ogółem: 120.24 g; Tłuszcz: 127.36 g; Kw. tł. nasy.: 47.80 g; Węglowodany ogółem: 379.91 g; W tym cukry: 94.62 g; Błonnik pok.: 28.33 g; Sól: 8.45 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,