

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
2025-10-08 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 20 g Ogórek kiszony 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>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 25 g (<u>SOJ.</u>) Kabanos drobiowo-wieprzowy średnio rozdrobniony wędzony,parzony,suszony. 40 g Ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 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 Szynkowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 20 g Ogórek kiszony 20 g Oliwki zielone /czarne drylowane 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>) Kielbasa Szynkowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor 40 g Sałata zielona 10 g	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>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt
	Obiad	Selerowa z ryżem 400 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza bulgur 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Befszyk wp.z cebulką 120g 1Por (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos bazylkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ryżem 400 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kotlet dr.w pł.kukur.120g 1 Por (<u>JAJ.</u>) Ziemniaki pieczone w ziołach 200 g Surówka z marchwi z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Sos bazylkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Sos bazylkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Dynia duszona z marchewką * 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ryżem 400 g (<u>MLE, SEL.</u>) Curry warzywne z kalafiozem i ciecierzycą*. 300 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza bulgur 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD	Biszkopty b/ml 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>)	Biszkopty b/c 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>)	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 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>) Sałatka jarzynowa z olejem 100 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 20 g Ogórek świeży 20 g Oliwki zielone /czarne drylowane 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>) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 20 g (<u>SOJ.</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE.</u>) Serek śniadaniowy ziołowy 80g 1 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>) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ.</u>) Serek śniadaniowy ziołowy 80g 1 szt (<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 Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ.</u>) Serek śniadaniowy ziołowy 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>) Hummus 60 g (<u>SEZ.</u>) Sałatka jarzynowa z olejem 100 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 20 g Ogórek świeży 20 g Sałata zielona 10 g
	PN	Banan 1szt. 1 szt		Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</u>)	Banan 1szt. 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2795.73 kcal; Białko ogółem: 103.63 g; Tłuszcz: 97.39 g; Kw. tł. nasy.: 28.33 g; Węglowodany ogółem: 385.28 g; W tym cukry: 78.78 g; Błonnik pok.: 24.68 g; Sól: 8.49 g;	Wartość energetyczna: 2857.05 kcal; Białko ogółem: 101.63 g; Tłuszcz: 121.05 g; Kw. tł. nasy.: 39.87 g; Węglowodany ogółem: 350.20 g; W tym cukry: 83.09 g; Błonnik pok.: 28.53 g; Sól: 9.96 g;	Wartość energetyczna: 2113.28 kcal; Białko ogółem: 108.43 g; Tłuszcz: 72.03 g; Kw. tł. nasy.: 31.63 g; Węglowodany ogółem: 269.32 g; W tym cukry: 21.91 g; Błonnik pok.: 26.58 g; Sól: 8.50 g;	Wartość energetyczna: 2359.74 kcal; Białko ogółem: 101.46 g; Tłuszcz: 66.69 g; Kw. tł. nasy.: 32.21 g; Węglowodany ogółem: 346.63 g; W tym cukry: 87.22 g; Błonnik pok.: 20.90 g; Sól: 7.20 g;	Wartość energetyczna: 2510.74 kcal; Białko ogółem: 69.09 g; Tłuszcz: 71.62 g; Kw. tł. nasy.: 18.76 g; Węglowodany ogółem: 405.05 g; W tym cukry: 89.13 g; Błonnik pok.: 32.28 g; Sól: 7.33 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
2025-10-08 środa	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 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 10 g	Ryż na mleku 300 ml (<u>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>) Salami kielbasa wieprzowo-wołowa drobno rozdrobniona surowo wędzona,dojrzewająca, wędzona. 15 g (<u>SOJ. SEL. GOR.</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>) Serek śniadaniowy ziołowy 80g 1 szt (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE. SOJ.</u>) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Grysikowa 400 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Sos bazyliowy 100 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa 400 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>)	Selerowa z ryżem 400 g (<u>MLE. SEL.</u>) Ziemniaki pieczone w ziołach 200 g Kotlet dr.w pł.kukur.120g 1 Por (<u>JAJ.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka z marchwi z olejem 100 g Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt Banan 1szt. 1 szt
	PD	Biszkopty b/c 50 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</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>) Szyńka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ.</u>) Serek śniadaniowy ziołowy 80g 1 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>) Serek wiejski ziarnisty 200g 0,5 szt (<u>MLE.</u>) Boczek rolowany wieprzowy wędzony parzony 20 g (<u>SOJ. MLE. GLU JĘCZ.</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Papryka świeża 50 g Sałata zielona 10 g
	PZ	Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (<u>MLE. GLU OW.</u>)		Banan 1szt. 1 szt
		Wartość energetyczna: 2114.69 kcal; Białko ogółem: 104.34 g; Tłuszcz: 64.85 g; Kw. tł. nasy.: 33.32 g; Węglowodany ogółem: 285.26 g; W tym cukry: 24.00 g; Błonnik pok.: 17.33 g; Sól: 7.25 g;	Wartość energetyczna: 438.76 kcal; Białko ogółem: 17.55 g; Tłuszcz: 7.36 g; Kw. tł. nasy.: 3.28 g; Węglowodany ogółem: 77.91 g; W tym cukry: 16.16 g; Błonnik pok.: 4.79 g; Sól: 1.39 g;	Wartość energetyczna: 3300.87 kcal; Białko ogółem: 122.35 g; Tłuszcz: 121.43 g; Kw. tł. nasy.: 42.53 g; Węglowodany ogółem: 444.75 g; W tym cukry: 131.72 g; Błonnik pok.: 35.85 g; Sól: 8.78 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,