

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.łuszczów	KRK- SKAW WE Wegetariańska
2025-10-09 czwartek	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 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 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Sos tatarski 30 ml (<u>JAJ, GOR, SO2.</u>) Ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 20 g Ogórek świeży 20 g Kiełki rzodkiewki 5 g Cukier 4g (saszetka) 2 szt	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 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>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Serek wiejski ziarnisty 200g 0,5 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 20 g Ogórek świeży 20 g Papryka świeża 20 g Cukier 4g (saszetka) 2 szt	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>) Ogonówka wieprzowa,wędzona, parzona z dodaną wodą białkiem sojowym i białkiem wieprzowym w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Serek wiejski ziarnisty 200g 0,5 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 20 g Ogórek świeży 20 g Papryka świeża 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>) Ogonówka wieprzowa,wędzona, parzona z dodaną wodą białkiem sojowym i białkiem wieprzowym w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 40 g Sałata zielona 10 g Cukier 4g (saszetka) 2 szt	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 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>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Tofu 100 g (<u>SOJ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 20 g Ogórek świeży 20 g Kiełki rzodkiewki 5 g Cukier 4g (saszetka) 2 szt
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Soladka dr.ze szpinakiem 120g 1 Por (<u>GLU PSZ.</u>) Brokuł z sezamem i z olejem* 150 g (<u>SEZ.</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Spaghetti bolognese 300g 1 Por (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Brokuł z sezamem i z olejem* 150 g (<u>SEZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka wieprzowa pieczona 120 g Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka wieprzowa pieczona 120 g Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pierogi z truskawkami * 300 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jogurtowo-porceczkowy* 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD	Banan 1szt. 1 szt	Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Jabłko 1 szt 1 szt	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 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>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</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>) Ser pleśniowy 25 g (<u>MLE.</u>) Kiełbasa krakowska wieprzowa parzona,gruborozdrobniona,wędzona,w osłonce niejadalnej. 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Serek śniadaniowy ze szczypiorkiem 80g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 20 g Ogórek świeży 20 g Kiełki rzodkiewki 5 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>) Pasta z twarogu z koperkiem 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>) Połędwica Sopocka 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	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>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasztet z ciecierzycy 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Pomidor 20 g Ogórek świeży 20 g Sałata zielona 10 g
PN		Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia 120g 1 szt		Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</u>)	Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia 120g 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2250.71 kcal; Białko ogółem: 96.88 g; Tłuszcz: 63.70 g; Kw. tł. nasy.: 22.04 g; Węglowodany ogółem: 335.28 g; W tym cukry: 95.32 g; Błonnik pok.: 26.24 g; Sól: 9.30 g;	Wartość energetyczna: 2379.90 kcal; Białko ogółem: 101.50 g; Tłuszcz: 86.52 g; Kw. tł. nasy.: 37.04 g; Węglowodany ogółem: 307.69 g; W tym cukry: 56.59 g; Błonnik pok.: 20.46 g; Sól: 7.55 g;	Wartość energetyczna: 2010.88 kcal; Białko ogółem: 114.87 g; Tłuszcz: 54.05 g; Kw. tł. nasy.: 22.05 g; Węglowodany ogółem: 281.51 g; W tym cukry: 52.57 g; Błonnik pok.: 30.91 g; Sól: 9.03 g;	Wartość energetyczna: 2204.97 kcal; Białko ogółem: 112.42 g; Tłuszcz: 45.92 g; Kw. tł. nasy.: 20.71 g; Węglowodany ogółem: 343.85 g; W tym cukry: 93.73 g; Błonnik pok.: 20.13 g; Sól: 7.47 g;	Wartość energetyczna: 2386.32 kcal; Białko ogółem: 68.56 g; Tłuszcz: 53.47 g; Kw. tł. nasy.: 8.98 g; Węglowodany ogółem: 408.94 g; W tym cukry: 120.13 g; Błonnik pok.: 32.98 g; Sól: 4.49 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.niskołuszczkowa	KRK- SKAW- Zupa	KRK- SKAW- VIP I
2025-10-09 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>) Ogonówka wieprzowa,wędzona, parzona z dodaną wodą białkiem sojowym i białkiem wieprzowym w osłonce niejadalnej 40 g (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u>) Serek wiejski ziarnisty 200g 0,5 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 40 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 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. 40 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL. GOR.</u>) Ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 50 g Sałata zielona 10 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Ciastka różne 40 g (<u>GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE.</u>) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>) Cukier 4g (saszetka) 2 szt
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka wieprzowa pieczona 120 g Sos koperkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>)	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Roladka dr.ze szpinakiem 120g 1 Por (<u>GLU PSZ.</u>) Sos koperkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem 100 g (<u>SEL.</u>) Brokuł z sezamem i z olejem* 100 g (<u>SEZ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt
	PD	Jabłko pieczone 150 g		
	Kolacja	Salata zielona 10 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>) Poledwica 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	Ryżowa 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>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 20 g Ser pleśniowy 50 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z ciecierzycy 70 g (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>) Serek śniadaniowy ze szczypiorkiem 80g 1 szt (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 50 g Sałata zielona 10 g
	PN	Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE. GLU OW.</u>)		Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia 120g 1 szt
		Wartość energetyczna: 2043.29 kcal; Białko ogółem: 114.62 g; Tłuszcz: 51.06 g; Kw. tł. nasy.: 22.04 g; Węglowodany ogółem: 291.50 g; W tym cukry: 49.03 g; Błonnik pok.: 21.13 g; Sól: 8.06 g;	Wartość energetyczna: 598.33 kcal; Białko ogółem: 22.32 g; Tłuszcz: 10.02 g; Kw. tł. nasy.: 4.38 g; Węglowodany ogółem: 107.71 g; W tym cukry: 24.85 g; Błonnik pok.: 7.02 g; Sól: 1.83 g;	Wartość energetyczna: 2841.04 kcal; Białko ogółem: 126.62 g; Tłuszcz: 106.92 g; Kw. tł. nasy.: 37.73 g; Węglowodany ogółem: 350.70 g; W tym cukry: 71.32 g; Błonnik pok.: 32.51 g; Sól: 6.65 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,