

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-10 do dnia 2025-11-23 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
2025-11-10 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>) 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Dip czosnkowy 15 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 40 g Ogórek świeży 40 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>) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 25 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 40 g Ogórek świeży 40 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>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 40 g Ogórek świeży 40 g Sałata zielona 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>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 25 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25g 1 szt 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>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor 40 g Ogórek świeży 40 g Papryka świeża 20 g
	Obiad	Brokułowa z ryżem 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza bulgur 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bitka schabowa duszona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z selera i jabłka 200 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Filet z kurczaka po hawajsku 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Surówka z marchwi z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Curry dyniowe z ciecierzycą 150 g (<u>SEL.</u>) Surówka z marchwi z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD	Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, 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>)	
	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>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (<u>SOJ.</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>) Sałatka Gyros B 100 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Pomidor 40 g Ogórek świeży 40 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>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Farmerska wieprzowa z dodatkiem wody, wędzona, parzona 25 g (<u>SOJ.</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i ryby got.(morszczuk) z natką pietruszki 60 g (<u>RYB, MLE.</u>) Pomidor 40 g Ogórek świeży 40 g Sałata zielona 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>) Pasta z twarogu i ryby got.(morszczuk) z natką pietruszki 60 g (<u>RYB, MLE.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 40 g Ogórek świeży 40 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>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<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 i ryby got.(morszczuk) z natką pietruszki 60 g (<u>RYB, 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>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 40 g Ogórek świeży 40 g Sałata zielona 20 g
	PN	Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL.</u>)				
		Wartość energetyczna: 2505.22 kcal; Białko ogółem: 114.37 g; Tłuszcz: 92.73 g; Kw. tł. nasy.: 34.65 g; Węglowodany ogółem: 312.25 g; W tym cukry: 74.16 g; Błonnik pok.: 24.23 g; Sól: 11.43 g;	Wartość energetyczna: 2289.58 kcal; Białko ogółem: 106.21 g; Tłuszcz: 83.31 g; Kw. tł. nasy.: 30.69 g; Węglowodany ogółem: 293.04 g; W tym cukry: 74.19 g; Błonnik pok.: 25.44 g; Sól: 12.52 g;	Wartość energetyczna: 1776.80 kcal; Białko ogółem: 92.88 g; Tłuszcz: 52.40 g; Kw. tł. nasy.: 19.92 g; Węglowodany ogółem: 249.73 g; W tym cukry: 39.46 g; Błonnik pok.: 30.56 g; Sól: 10.76 g;	Wartość energetyczna: 2016.69 kcal; Białko ogółem: 87.01 g; Tłuszcz: 51.36 g; Kw. tł. nasy.: 19.00 g; Węglowodany ogółem: 314.45 g; W tym cukry: 79.18 g; Błonnik pok.: 22.87 g; Sól: 10.18 g;	Wartość energetyczna: 2102.71 kcal; Białko ogółem: 77.42 g; Tłuszcz: 62.33 g; Kw. tł. nasy.: 31.24 g; Węglowodany ogółem: 321.91 g; W tym cukry: 79.46 g; Błonnik pok.: 31.33 g; Sól: 10.10 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-10 do dnia 2025-11-23 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- SKAW- 6/3 Z ogr.łatw.przys.węglow.niskotłuszczowa	KRK- SKAW- Zupa	KRK- SKAW- VIP I
2025-11-10 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 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE. GLU JĘCZ.</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 czosnkowy 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 20 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. GOR.</u>) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ. JAJ. OZI. MLE.</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Brokułowa z ryżem 400 ml (<u>MLE. SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos koperkowy 100 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem 400 ml (<u>MLE. SEL.</u>)	Brokułowa z ryżem 400 ml (<u>MLE. SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Filet z kurczaka po hawajsku 120 g (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>) Kalańfior gotowany* 100 g Surówka z marchwi z olejem 100 g Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt Kiwi (g) 150 g
	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>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z twarogu i ryby got.(morszczuk) z natką pietruszki 60 g (<u>RYB. MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 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>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z twarogu i ryby got.(morszczuk) z natką pietruszki 60 g (<u>RYB. MLE.</u>) Sałatka Gyros B 100 g (<u>JAJ. GOR.</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL.</u>)		Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL.</u>)
		Wartość energetyczna: 1833.56 kcal; Białko ogółem: 90.96 g; Tłuszcz: 51.72 g; Kw. tł. nasy.: 20.03 g; Węglowodany ogółem: 263.25 g; W tym cukry: 39.39 g; Błonnik pok.: 22.48 g; Sól: 10.66 g;	Wartość energetyczna: 506.17 kcal; Białko ogółem: 22.02 g; Tłuszcz: 11.04 g; Kw. tł. nasy.: 4.59 g; Węglowodany ogółem: 83.39 g; W tym cukry: 21.66 g; Błonnik pok.: 7.70 g; Sól: 2.02 g;	Wartość energetyczna: 2675.30 kcal; Białko ogółem: 121.59 g; Tłuszcz: 100.11 g; Kw. tł. nasy.: 28.14 g; Węglowodany ogółem: 334.89 g; W tym cukry: 117.38 g; Błonnik pok.: 28.63 g; Sól: 10.77 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,