

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. tłuszczów	KRK- SKAW WE Wegetariańska
2025-11-11 wtorek	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 Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 25 g (<u>SOJ.</u>) Pasztet z blachy- drobiowo wieprzowy 70 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 40 g Papryka świeża 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>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 25 g (<u>SOJ.</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 40 g Papryka świeża 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>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 40 g Papryka świeża 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 Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 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>) Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Przysmak śliwkowy do smarowania 25g 1 szt Pomidor 40 g Papryka świeża 40 g Sałata zielona 20 g
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Kotlet drobiowy panierowany w sezamie 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02.</u>) Naleśniki bolognese (I) 300g 1 Por (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 120 g Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 120 g Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Dymia duszona* z marchewką 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02.</u>) Naleśniki z szpinak. I fetą 300g 1 Por (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Brokuł gotowany* 200 g
	PD	Banan 1szt. 1 szt	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 150 ml	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml	
	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>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Salami kielbasa wieprzowo-wołowa drobno rozdrobniona surowo wędzona, dojrzewająca, wędzona. 15 g (<u>SOJ, SEL, GOR.</u>) Ser żółty 25 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>) Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>) Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Sałatka farmerska (bez majonezu) 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL.</u>) Pomidor 40 g Papryka świeża 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>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 40 g Papryka świeża 40 g Ogórek świeży 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>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek z ziołami 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 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 z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Chrzan ze śmietaną 15 g (<u>MLE, S02.</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 40 g Papryka świeża 40 g Ogórek świeży 20 g
	PN	Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</u>)				
	Wartość energetyczna: 2590.51 kcal; Białko ogółem: 107.44 g; Tłuszcz: 97.24 g; Kw. tł. nasy.: 33.73 g; Węglowodany ogółem: 334.31 g; W tym cukry: 91.33 g; Błonnik pok.: 29.23 g; Sól: 9.66 g;	Wartość energetyczna: 2399.22 kcal; Białko ogółem: 104.50 g; Tłuszcz: 80.13 g; Kw. tł. nasy.: 35.23 g; Węglowodany ogółem: 326.89 g; W tym cukry: 82.55 g; Błonnik pok.: 26.05 g; Sól: 7.28 g;	Wartość energetyczna: 1936.60 kcal; Białko ogółem: 98.38 g; Tłuszcz: 47.19 g; Kw. tł. nasy.: 17.56 g; Węglowodany ogółem: 294.74 g; W tym cukry: 55.70 g; Błonnik pok.: 33.61 g; Sól: 6.40 g;	Wartość energetyczna: 2291.05 kcal; Białko ogółem: 109.33 g; Tłuszcz: 49.92 g; Kw. tł. nasy.: 19.45 g; Węglowodany ogółem: 358.99 g; W tym cukry: 97.04 g; Błonnik pok.: 24.33 g; Sól: 6.29 g;	Wartość energetyczna: 2219.18 kcal; Białko ogółem: 84.55 g; Tłuszcz: 72.53 g; Kw. tł. nasy.: 30.84 g; Węglowodany ogółem: 320.08 g; W tym cukry: 79.81 g; Błonnik pok.: 25.55 g; Sól: 6.56 g;	

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

		KRK- SKAW- 6/3 Z ogr.łątw.przys.węglow.niskotłuszczowa	KRK- SKAW- Zupa	KRK- SKAW- VIP I
2025-11-11 wtorek	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Bułka pszenna długa krojona 60g (<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 drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50g (<u>SOJ.</u>) Serek homo. naturalny 50g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 20g Pomidor 80g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (<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>) Ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 50g (<u>SOJ. MLE.</u>) Ser mozzarella 50g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80g Sałata zielona 20g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Ciastka różne 40g (<u>GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE.</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Solferino 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Makaron 200g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 120g Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Dynia duszona* z marchewką 200g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL. SOJ.</u>)	Pieczarkowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL. SOJ.</u>) Kotlet drobiowy panierowany w sezamie 120g (<u>GLU PSZ. JAJ. SEZ.</u>) Ziemniaki gotowane 200g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100g Brokuł gotowany* 100g Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt Śliwka szt 2 szt
	PD	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 150 ml		
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Bułka pszenna długa krojona 60g (<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 40g (<u>SOJ.</u>) Twarożek z ziołami 60g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80g Sałata zielona 20g	Ziemniaczana 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>)	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (<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>) Salami kielbasa wieprzowo-wołowa drobno rozdrobniona surowo wędzona,dojrzewająca, wędzona. 15g (<u>SOJ. SEL. GOR.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40g (<u>SOJ.</u>) Twarożek z papryką 60g (<u>MLE.</u>) Sałatka farmerska (bez majonezu) 100g (<u>JAJ. MLE. SEL.</u>) Pomidor 80g Sałata zielona 10g
	PN	Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE. GLU OW.</u>)		Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE. GLU OW.</u>)
		Wartość energetyczna: 2155.55 kcal; Białko ogółem: 109.52 g; Tłuszcz: 49.95 g; Kw. tł. nasy.: 19.45 g; Węglowodany ogółem: 324.96 g; W tym cukry: 62.76 g; Błonnik pok.: 24.52 g; Sól: 6.29 g;	Wartość energetyczna: 527.48 kcal; Białko ogółem: 19.08 g; Tłuszcz: 8.23 g; Kw. tł. nasy.: 3.38 g; Węglowodany ogółem: 97.55 g; W tym cukry: 17.21 g; Błonnik pok.: 7.28 g; Sól: 1.45 g;	Wartość energetyczna: 2776.16 kcal; Białko ogółem: 124.22 g; Tłuszcz: 97.59 g; Kw. tł. nasy.: 29.23 g; Węglowodany ogółem: 358.25 g; W tym cukry: 64.29 g; Błonnik pok.: 30.77 g; Sól: 8.07 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,