

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
2025-11-12 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>) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 25 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>) Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 40 g Ogórek kiszony 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 Farmerska wieprzowa z dodatkiem wody, wędzona, parzona 25 g (<u>SOJ.</u>) Serek wiejski ziarnisty 200g 0,5 szt (<u>MLE.</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 40 g Ogórek kiszony 40 g Kielki 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>) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 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 wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Serek wiejski ziarnisty 200g 0,5 szt (<u>MLE.</u>) Miód (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>) Serek wiejski ziarnisty 200g 0,5 szt (<u>MLE.</u>) Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 40 g Ogórek kiszony 40 g Sałata zielona 20 g
	Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki gotowane 200 g Cwikła z jabłkiem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Rolada dr.z fetą i papryką 150g 1 Por (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki pieczone w ziołach 200 g Sos bazyliowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udzka gotowany mielony 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udzka gotowany mielony 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pierogi z serem* 300 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE.</u>)
	PD	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SO2.</u>)		Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, 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>) Hummus 50 g (<u>SEZ.</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Majonez z groszkiem 40 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 40 g Ogórek świeży 40 g Oliwki zielone /czarne drylowane 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>) Baleron wieprzowy wędzony, parzony 20 g (<u>SOJ.</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE.</u>) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałatka bawarska. B 100 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</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>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Farmerska wieprzowa z dodatkiem wody, wędzona, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>)	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 Farmerska wieprzowa z dodatkiem wody, wędzona, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt (<u>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>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt (<u>MLE.</u>) Tofu 50 g (<u>SOJ.</u>) Ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 40 g Ogórek świeży 40 g Oliwki zielone /czarne drylowane 20 g
	PN	Banan 1szt. 1 szt		Wafle ryżowe 30 g	Banan 1szt. 1 szt	
	Wartość energetyczna: 3074.30 kcal; Białko ogółem: 134.15 g; Tłuszcz: 130.54 g; Kw. tł. nasy.: 41.25 g; Węglowodany ogółem: 356.83 g; W tym cukry: 88.25 g; Błonnik pok.: 29.33 g; Sól: 11.06 g;		Wartość energetyczna: 2831.95 kcal; Białko ogółem: 129.83 g; Tłuszcz: 104.30 g; Kw. tł. nasy.: 41.64 g; Węglowodany ogółem: 359.31 g; W tym cukry: 84.31 g; Błonnik pok.: 28.12 g; Sól: 13.15 g;		Wartość energetyczna: 1984.38 kcal; Białko ogółem: 91.97 g; Tłuszcz: 70.66 g; Kw. tł. nasy.: 31.11 g; Węglowodany ogółem: 258.07 g; W tym cukry: 22.88 g; Błonnik pok.: 26.73 g; Sól: 10.98 g;	
			Wartość energetyczna: 2385.93 kcal; Białko ogółem: 99.78 g; Tłuszcz: 60.00 g; Kw. tł. nasy.: 29.25 g; Węglowodany ogółem: 376.06 g; W tym cukry: 95.16 g; Błonnik pok.: 21.84 g; Sól: 8.56 g;		Wartość energetyczna: 2800.79 kcal; Białko ogółem: 112.77 g; Tłuszcz: 90.22 g; Kw. tł. nasy.: 36.67 g; Węglowodany ogółem: 392.48 g; W tym cukry: 84.16 g; Błonnik pok.: 27.96 g; Sól: 7.95 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
2025-11-12 środa	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 wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 50g (<u>SOJ. MLE. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SEL. GOR.</u>) Serek wiejski ziarnisty 200g 0,5 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 80g Sałata zielona 20g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE. GLU OW.</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 żółty 20g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40g (<u>może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE. SEL. GOR.</u>) Paszтет z blachy- drobiowo wieprzowy 50g (<u>GLU PSZ. SOJ. SEL. GOR.</u>) Miód (25g) 1 szt Sałata zielona 20g Pomidor 80g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50g (<u>GLU PSZ. JAJ. S02.</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Grysikowa 400 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 120g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos jarzynowy 100 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Buraczki podprawiane-drobno tarte (bez cukru) 200g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa 400 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>)	Zupa z soczewicy i ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Udko pieczone 1 szt. 210g Ziemniaki gotowane 200g Cwikla z jabłkiem 100g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt
	PD	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)		
	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>) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt (<u>MLE.</u>) Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80g Sałata zielona 20g	Ryżowa 400 ml (<u>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>) Baleron wieprzowy wędzony, parzony 20g (<u>SOJ.</u>) Hummus 50g (<u>SEZ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sos tatarski 50 ml (<u>JAJ. GOR. S02.</u>) Sałatka bawarska. B 100g (<u>SOJ. MLE. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SEL. GOR.</u>) Ogórek świeży 80g Sałata zielona 20g
	PN	Wafle ryżowe 30g		Banan 1szt. 1 szt
		Wartość energetyczna: 2034.60 kcal; Białko ogółem: 98.60 g; Tłuszcz: 57.12 g; Kw. tł. nasy.: 30.17 g; Węglowodany ogółem: 291.78 g; W tym cukry: 34.44 g; Błonnik pok.: 19.43 g; Sól: 8.56 g;	Wartość energetyczna: 461.63 kcal; Białko ogółem: 17.68 g; Tłuszcz: 8.64 g; Kw. tł. nasy.: 3.51 g; Węglowodany ogółem: 80.90 g; W tym cukry: 15.64 g; Błonnik pok.: 5.34 g; Sól: 1.38 g;	Wartość energetyczna: 3277.81 kcal; Białko ogółem: 147.37 g; Tłuszcz: 130.81 g; Kw. tł. nasy.: 37.83 g; Węglowodany ogółem: 391.49 g; W tym cukry: 93.77 g; Błonnik pok.: 31.51 g; Sól: 12.62 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,