

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-13 do dnia 2025-10-26 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.łtuszczów	KRK- SKAW WE Vegetariańska	KRK- SKAW- 6/3 Z ogr.łatw.przys.węglow.niskołtuszczowa	
2025-10-23 czwartek	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>) Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>) Ogonówka wieprzowa,wędzona, parzona z dodaną wodą białkiem sojowym i białkiem wieprzowym w osłonce niejadalnej 25 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE.</u>) Pasta z twarogu i rzodkiewki 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 40 g Ogórek świeży 40 g Kielki rzodkiewki 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>) Ogonówka wieprzowa,wędzona, parzona z dodaną wodą białkiem sojowym i białkiem wieprzowym w osłonce niejadalnej 30 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE.</u>) Serek wiejski ziarnisty 200g 0,5 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 40 g Ogórek świeży 40 g Kielki rzodkiewki 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>) 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 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>) Pasta z twarogu i rzodkiewki 60 g (<u>MLE.</u>) Serek wiejski ziarnisty 200g 0,5 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 40 g Ogórek świeży 40 g Kielki rzodkiewki 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>) Ogonówka wieprzowa,wędzona, parzona z dodaną wodą białkiem sojowym i białkiem wieprzowym w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE.</u>) Serek wiejski ziarnisty 200g 0,5 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron penne z brokulaми i kurczakiem i sosem serowym 300 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Kotlet szwajcarski z fileta z kurczaka 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka z olejem() 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bitka wieprzowa z szynki duszona 120 g (<u>GLUPSZ.</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z kapusty czerwonej z olejem 200 g	Szpinakowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bitka wieprzowa z szynki duszona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>) Lasagne z warzy.i fasolą*300g 1 Por (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bitka wieprzowa z szynki duszona 120 g (<u>GLUPSZ.</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD	Ciastka różne 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>)	Jabłko 1 szt 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Ciastka różne 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>)	Jabłko pieczone 150 g
	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>) Paszтет z fasoli 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Paszтет drobiowy (50g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Pomidor 40 g Ogórek świeży 40 g Papryka świeża 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 Wiejska wieprzowo-wołowa, średnio rozdrobniona, wędzona, pieczona w osłonce jadalnej 50 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 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>) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<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>) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Serek homo naturalny 150g 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>) Ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>) Dżem 30 g Pomidor 40 g Ogórek świeży 40 g Sałata zielona 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>) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
PN	Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</u>)						
	Wartość energetyczna: 2404.17 kcal; Białko ogółem: 90.20 g; Tłuszcz: 91.06 g; Kw. tł. nasy.: 39.20 g; Węglowodany ogółem: 312.44 g; W tym cukry: 64.27 g; Błonnik pok.: 30.18 g; Sól: 7.70 g;	Wartość energetyczna: 2753.60 kcal; Białko ogółem: 104.59 g; Tłuszcz: 122.77 g; Kw. tł. nasy.: 38.73 g; Węglowodany ogółem: 323.29 g; W tym cukry: 71.14 g; Błonnik pok.: 32.44 g; Sól: 10.66 g;	Wartość energetyczna: 2202.75 kcal; Białko ogółem: 120.48 g; Tłuszcz: 69.68 g; Kw. tł. nasy.: 20.91 g; Węglowodany ogółem: 286.33 g; W tym cukry: 54.86 g; Błonnik pok.: 37.98 g; Sól: 7.75 g;	Wartość energetyczna: 2346.56 kcal; Białko ogółem: 123.66 g; Tłuszcz: 67.17 g; Kw. tł. nasy.: 21.50 g; Węglowodany ogółem: 317.80 g; W tym cukry: 64.61 g; Błonnik pok.: 19.03 g; Sól: 8.01 g;	Wartość energetyczna: 2465.39 kcal; Białko ogółem: 87.20 g; Tłuszcz: 82.42 g; Kw. tł. nasy.: 36.05 g; Węglowodany ogółem: 360.15 g; W tym cukry: 82.46 g; Błonnik pok.: 34.77 g; Sól: 5.81 g;	Wartość energetyczna: 2248.80 kcal; Białko ogółem: 123.66 g; Tłuszcz: 67.17 g; Kw. tł. nasy.: 21.50 g; Węglowodany ogółem: 293.36 g; W tym cukry: 40.17 g; Błonnik pok.: 19.03 g; Sól: 8.01 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-13 do dnia 2025-10-26 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- SKAW- Zupa	KRK- SKAW- VIP I
2025-10-23 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, 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>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Paszтет z blachy- drobiowo wieprzowy 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Ogórek świeży 50 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Ciastka różne 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>)	Szpinakowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Kotlet szwajcarski z fileta z kurczaka 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka z olejem() 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt
	PD		
	Kolacja	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 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>) Paszтет z fasoli 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Szyńka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ,</u>) Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Sałatka z ryżu, brokułów i jajka 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN		Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW,</u>)
		Wartość energetyczna: 527.63 kcal; Białko ogółem: 19.23 g; Tłuszcz: 8.37 g; Kw. tł. nasy.: 3.34 g; Węglowodany ogółem: 97.89 g; W tym cukry: 16.91 g; Błonnik pok.: 7.85 g; Sól: 1.47 g;	Wartość energetyczna: 2953.34 kcal; Białko ogółem: 121.12 g; Tłuszcz: 117.72 g; Kw. tł. nasy.: 32.33 g; Węglowodany ogółem: 362.73 g; W tym cukry: 79.97 g; Błonnik pok.: 31.64 g; Sól: 9.41 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,