

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
2025-11-23 niedziela	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>) Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 20 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE.</u>) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt 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>) 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 świeży 40 g Papryka świeża 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 wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Ogórek świeży 50 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 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>) Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor 50 g Ogórek świeży 50 g
	Obiad	Krem pomidorowy 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Kotlet schabowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Krem pomidorowy 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Schab gotowany 120 g Sos własny SU 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Schab gotowany 120 g Sos własny SU 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem pomidorowy 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Zapiekanka z ziemników i warzyw z jajkiem() 350 g (<u>JAJ, MLE, SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD	Jabłko 1 szt 1 szt	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (<u>SOJ.</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>) Ser topiony 25g 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 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>) Salami kielbasa wieprzowo-wołowa drobno rozdrobniona surowo wędzona,dojrzewajaca, wędzona. 25 g (<u>SOJ, SEL, GOR.</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 60 g (<u>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>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 40 g Pomidor 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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 60 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g 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 50 g (<u>MLE.</u>) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 40 g Ogórek świeży 40 g Sałata zielona 20 g
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				
	Wartość energetyczna: 2485.35 kcal; Białko ogółem: 94.79 g; Tłuszcz: 98.98 g; Kw. tł. nasy.: 37.67 g; Węglowodany ogółem: 315.39 g; W tym cukry: 56.51 g; Błonnik pok.: 27.58 g; Sól: 7.95 g;	Wartość energetyczna: 2493.03 kcal; Białko ogółem: 93.28 g; Tłuszcz: 103.70 g; Kw. tł. nasy.: 36.03 g; Węglowodany ogółem: 305.86 g; W tym cukry: 68.73 g; Błonnik pok.: 24.64 g; Sól: 7.60 g;	Wartość energetyczna: 1923.72 kcal; Białko ogółem: 108.02 g; Tłuszcz: 62.80 g; Kw. tł. nasy.: 27.38 g; Węglowodany ogółem: 246.45 g; W tym cukry: 33.92 g; Błonnik pok.: 32.09 g; Sól: 7.20 g;	Wartość energetyczna: 2272.24 kcal; Białko ogółem: 108.26 g; Tłuszcz: 61.70 g; Kw. tł. nasy.: 30.11 g; Węglowodany ogółem: 333.56 g; W tym cukry: 99.43 g; Błonnik pok.: 29.40 g; Sól: 8.07 g;	Wartość energetyczna: 2329.53 kcal; Białko ogółem: 76.34 g; Tłuszcz: 94.88 g; Kw. tł. nasy.: 49.02 g; Węglowodany ogółem: 305.48 g; W tym cukry: 75.44 g; Błonnik pok.: 27.24 g; Sól: 6.09 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
2025-11-23 niedziela	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>) 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 śniadaniowy naturalny 80g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza jęczmienna na mleku 300 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>) Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 20 g (<u>SOJ. MLE.</u>) Ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek śniadaniowy ziołowy 80g 1 szt (<u>MLE.</u>) Przysmak śliwkowy do smarowania 25g 1 szt Papryka świeża 30 g Sałata zielona 20 g Ogórek świeży 50 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE. S02.</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Pomidorowa z zacierką 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Schab gotowany 120 g Sos własny SU 100 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem pomidorowy 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>)	Krem pomidorowy 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Kotlet schabowy 180 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem 100 g (<u>SEL.</u>) Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt Winogrona 200 g
	PD	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		
	Kolacja	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>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Grycikowa 400 ml (<u>GLU PSZ. 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>) Ser pleśniowy 50 g (<u>MLE.</u>) Salami kielbasa wieprzowo-wołowa drobno rozdrobniona surowo wędzona,dojrzewająca, wędzona. 15 g (<u>SOJ. SEL. GOR.</u>) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Ogórek świeży 30 g Sałata zielona 20 g
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
		Wartość energetyczna: 2038.72 kcal; Białko ogółem: 108.57 g; Tłuszcz: 59.09 g; Kw. tł. nasy.: 27.71 g; Węglowodany ogółem: 281.56 g; W tym cukry: 46.54 g; Błonnik pok.: 29.40 g; Sól: 7.76 g;	Wartość energetyczna: 539.82 kcal; Białko ogółem: 18.11 g; Tłuszcz: 17.73 g; Kw. tł. nasy.: 3.85 g; Węglowodany ogółem: 79.05 g; W tym cukry: 16.80 g; Błonnik pok.: 5.10 g; Sól: 1.08 g;	Wartość energetyczna: 3211.10 kcal; Białko ogółem: 120.37 g; Tłuszcz: 129.90 g; Kw. tł. nasy.: 36.97 g; Węglowodany ogółem: 399.51 g; W tym cukry: 99.42 g; Błonnik pok.: 32.09 g; Sól: 6.84 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,