

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-27 do dnia 2025-11-09 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	KRK- SKAW- 6/3 Z ogr.łatw.przys.węglow.niskotłuszczowa
2025-10-29 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 40 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 20 g Ogórek świeży 20 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 natką pietruszki 60 g (<u>MLE,</u>) Schab Benedykta w parzony z dodatkiem wody 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ,</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 20 g Ogórek świeży 20 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 40 g Sałata zielona 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>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor 40 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 natką pietruszki 60 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 20 g Ogórek świeży 20 g Sałata zielona 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>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 40 g Sałata zielona 10 g
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02,</u>) Ziemniaki pieczone w ziołach 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka wielowarzywna z olejem 150 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02,</u>) Kasza bulgur 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bitka schabowa duszona 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02,</u>) Kasza gotowane 200 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 150 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02,</u>) Lasagne ze szpin.s.feta 300g 1 Por (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Sos jogurtowo-czosnkowy 100 g (<u>MLE,</u>) Surówka wielowarzywna z olejem 150 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, S02,</u>)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, S02,</u>)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>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>) 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 40 g (<u>SOJ,</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE,</u>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny 50 g (<u>RYB,</u>) Pomidor 20 g Ogórek świeży 20 g Oliwki zielone /czarne drylowane 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>) Baleron wieprzowy wędzony, parzony 40 g (<u>SOJ,</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE,</u>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny 50 g (<u>RYB,</u>) Sałatka z brokulem, ciecierzycą, pestkami słonecznika i koperkiem 100 g Ogórek świeży 20 g Sałata zielona 10 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>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny 50 g (<u>RYB,</u>) Szynka Farmerska wieprzowa z dodatkiem wody, wędzona, parzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 40 g Sałata zielona 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>) Szynka Farmerska wieprzowa z dodatkiem wody, wędzona, parzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 40 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>) Paprykarz szczeciński 100 g (<u>RYB, SOJ,</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE,</u>) Ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE,</u>) Pomidor 20 g Ogórek świeży 20 g Oliwki zielone /czarne drylowane 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>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ,</u>) Szynka Farmerska wieprzowa z dodatkiem wody, wędzona, parzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 40 g Sałata zielona 10 g
	PN	Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)		Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)		Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
			Wartość energetyczna: 2711.99 kcal; Białko ogółem: 141.14 g; Tłuszcz: 114.65 g; Kw. tł. nasy.: 41.88 g; Węglowodany ogółem: 286.96 g; W tym cukry: 68.08 g; Błonnik pok.: 20.22 g; Sól: 10.24 g;	Wartość energetyczna: 2725.62 kcal; Białko ogółem: 145.92 g; Tłuszcz: 94.29 g; Kw. tł. nasy.: 38.30 g; Węglowodany ogółem: 321.43 g; W tym cukry: 59.50 g; Błonnik pok.: 19.05 g; Sól: 8.44 g;	Wartość energetyczna: 1880.41 kcal; Białko ogółem: 97.62 g; Tłuszcz: 64.71 g; Kw. tł. nasy.: 19.68 g; Węglowodany ogółem: 240.99 g; W tym cukry: 22.39 g; Błonnik pok.: 26.90 g; Sól: 8.57 g;	Wartość energetyczna: 2152.85 kcal; Białko ogółem: 105.04 g; Tłuszcz: 54.92 g; Kw. tł. nasy.: 22.16 g; Węglowodany ogółem: 315.88 g; W tym cukry: 70.84 g; Błonnik pok.: 18.60 g; Sól: 7.27 g;	Wartość energetyczna: 3167.98 kcal; Białko ogółem: 109.68 g; Tłuszcz: 166.23 g; Kw. tł. nasy.: 86.59 g; Węglowodany ogółem: 317.94 g; W tym cukry: 73.14 g; Błonnik pok.: 19.17 g; Sól: 8.83 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-27 do dnia 2025-11-09 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- SKAW- Zupa	KRK- SKAW- VIP I
2025-10-29 środa	Śniadanie	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 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> .) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ</u> .) Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt (<u>MLE</u> .) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, S02</u> .) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u> .)
	Obiad	Jarzynowa z makaronem dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> .)	Pieczarkowa z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02</u> .) Kasza bulgur 200 g (<u>GLU PSZ</u> .) Bitka schabowa duszona 120 g (<u>GLU PSZ</u> .) Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> .) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka wielowarzywna z olejem 100 g (<u>SEL</u> .) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Winogrona 150 g
	PD		
	Kolacja	Grysikowa 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> .) Baleron wieprzowy wędzony, parzony 40 g (<u>SOJ</u> .) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny 50 g (<u>RYB</u> .) Salatka z brokułem, ciecierzycą, pestkami słonecznika i koperkiem 100 g Papryka świeża 50 g Salata zielona 10 g
	PN		Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE</u> .)
		Wartość energetyczna: 433.47 kcal; Białko ogółem: 17.99 g; Tłuszcz: 7.41 g; Kw. tł. nasy.: 3.28 g; Węglowodany ogółem: 75.66 g; W tym cukry: 16.13 g; Błonnik pok.: 4.77 g; Sól: 1.39 g;	Wartość energetyczna: 2914.76 kcal; Białko ogółem: 148.87 g; Tłuszcz: 102.54 g; Kw. tł. nasy.: 35.11 g; Węglowodany ogółem: 349.33 g; W tym cukry: 84.18 g; Błonnik pok.: 23.15 g; Sól: 10.47 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,