

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 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	KRK- SKAW- Zupa
2024-04-02 wtorek	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wędzanych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 25 g (SOJ.) Pasztet z blachy- drobiowo wieprzowy 70 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.) Ser żółty 25 g (MLE.) 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 (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wędzanych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 25 g (SOJ.) Ser żółty 25 g (MLE.) Ser mozzarella 50 g (MLE.) Pomidor 40 g Papryka świeża 40 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wędzanych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) 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 (GLU PSZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wędzanych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) 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 (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Sernik 25 g (MLE.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Przysmak sliwkowy do smarowania 25g 1 szt Pomidor 40 g Papryka świeża 40 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wędzanych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.)
	Obiad	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Kasza bulgur 200 g (GLU PSZ.) Bitka schabowa 120 g (GLU PSZ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Surówka z selera i jabłka z olejem () 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Filet z kurczaka po grecku 120 g (MLE.) Surówka z marchwi z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz warzywny z ciecierzycą () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD	Banan 1szt. 1 szt	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml	Biszkopity b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ.)	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml	Biszkopity b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ.)	Biszkopity b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ.)	Biszkopity b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ.)
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 50 g (RYB, SEL.) Ser żółty 25 g (MLE.) Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (SOJ, MLE.) Sałatka farmerska B (bez majonezu) 100 g (JAJ, MLE, SEL.) 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 (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 50 g (RYB, SEL.) Ser żółty 25 g (MLE.) Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (SOJ, MLE.) Sałatka farmerska B (bez majonezu) 100 g (JAJ, MLE, SEL.) Pomidor 40 g Papryka świeża 40 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 50 g (RYB, SEL.) Pomidor 40 g Papryka świeża 40 g Ogórek kiszony 20 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 50 g (RYB, SEL.) Twarożek z ziołami 60 g (MLE.) 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 (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek z ziołami 50 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Chirzan ze śmietaną 15 g (MLE, SOJ.) Ser żółty 20 g (MLE.) Pomidor 40 g Papryka świeża 40 g Ogórek kiszony 20 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 50 g (RYB, SEL.) Twarożek z ziołami 60 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)	
	PN	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt						

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

024-04-02 wtorek

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.niskołtuszczowa	KRK- SKAW- Zupa
Wartość energetyczna: 2730.75 kcal; Białko ogółem: 121.44 g; Tłuszcz: 98.84 g; Kw. tł. nasy.: 35.72 g; Węglowodany ogółem: 352.69 g; W tym cukry: 98.35 g; Błonnik pok.: 33.20 g; Sól: 10.39 g;	Wartość energetyczna: 2298.90 kcal; Białko ogółem: 105.13 g; Tłuszcz: 69.72 g; Kw. tł. nasy.: 26.91 g; Węglowodany ogółem: 329.24 g; W tym cukry: 89.92 g; Błonnik pok.: 30.88 g; Sól: 7.99 g;	Wartość energetyczna: 1981.29 kcal; Białko ogółem: 85.64 g; Tłuszcz: 52.32 g; Kw. tł. nasy.: 17.84 g; Węglowodany ogółem: 311.78 g; W tym cukry: 56.57 g; Błonnik pok.: 40.86 g; Sól: 6.96 g;	Wartość energetyczna: 2215.23 kcal; Białko ogółem: 91.29 g; Tłuszcz: 53.64 g; Kw. tł. nasy.: 19.24 g; Węglowodany ogółem: 357.12 g; W tym cukry: 100.76 g; Błonnik pok.: 30.92 g; Sól: 6.44 g;	Wartość energetyczna: 2200.77 kcal; Białko ogółem: 73.83 g; Tłuszcz: 61.16 g; Kw. tł. nasy.: 26.16 g; Węglowodany ogółem: 355.64 g; W tym cukry: 94.53 g; Błonnik pok.: 34.35 g; Sól: 7.06 g;	Wartość energetyczna: 2121.88 kcal; Białko ogółem: 94.63 g; Tłuszcz: 54.90 g; Kw. tł. nasy.: 19.69 g; Węglowodany ogółem: 327.15 g; W tym cukry: 56.92 g; Błonnik pok.: 31.06 g; Sól: 6.45 g;	Wartość energetyczna: 559.14 kcal; Białko ogółem: 20.02 g; Tłuszcz: 8.43 g; Kw. tł. nasy.: 3.38 g; Węglowodany ogółem: 104.88 g; W tym cukry: 18.37 g; Błonnik pok.: 8.77 g; Sól: 1.49 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,
SO2 - 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,