

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 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.łuszczów	KRK- SKAW WE Vegetariańska	KRK- SKAW- 6/3 Z ogr.łatw.przys.węglow.niskołuszczowa	KRK- SKAW- Zupa			
2024-03-04 poniedziałek	Śniadanie	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>) Szynka z indykem prasowana z dodatkami surowców wiewprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 25g (<u>SOJ.</u>) Ser żółty 25g (<u>MLE.</u>) Pomidor 40g Ogórek kiszony 40g Sałata zielona 20g	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>) Szynka z indykem prasowana z dodatkami surowców wiewprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 25g (<u>SOJ.</u>) Twarożek 50g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 25g (<u>MLE.</u>) Twarożek 50g (<u>MLE.</u>) Pomidor 40g Ogórek kiszony 40g Oliwki zielone /czarne drylowane 20g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Chleb Graham 60g (<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 z indykem prasowana z dodatkami surowców wiewprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50g (<u>SOJ.</u>) Twarożek 50g (<u>MLE.</u>) Pomidor 40g Ogórek kiszony 40g Sałata zielona 20g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 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 z indykem prasowana z dodatkami surowców wiewprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 25g (<u>SOJ.</u>) Twarożek 50g (<u>MLE.</u>) Dżem 25g 1 szt Pomidor 80g Sałata zielona 20g	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>) Twarożek 50g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 25g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor 40g Ogórek kiszony 40g Papryka świeża 20g	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>) Twarożek 50g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykem prasowana z dodatkami surowców wiewprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80g Sałata zielona 20g	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JEĆZ.</u>)		
		Obiad	Brokułowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza bulgur 200g (<u>GLU PSZ.</u>) Bitka schabowa 120g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem () 200g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 200g Filet z kurczaka po grecku 120g (<u>MLE.</u>) Surówka z marchwi z olejem () 200g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 200g Pulpet drobiowy 100g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka z marchwi z olejem () b/c 200g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 200g Pulpet drobiowy 100g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 200g Gulasz warzywny z ciecierzycą () 150g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi z olejem () 200g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 200g Pulpet drobiowy 100g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>)	
			Kolejca	Babka piaskowa 50g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u>)	Herbatniki 30g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Herbatniki 30g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Sok jabłkowy 100% 0,2l 1 szt	jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
				PN	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>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20g (<u>SOJ.</u>) Ser żółty 25g (<u>MLE.</u>) Salatka Gyros B 100g (<u>JAJ, GOR.</u>) Pomidor 40g Ogórek kiszony 40g Kielki rzodkiewki 5g	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>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Farmerska wieprzowa z dodatkami wody, wędzona, parzona 25g (<u>SOJ.</u>) Ser żółty 25g (<u>MLE.</u>) Serek śniadaniowy ziolowy 80g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 40g Ogórek kiszony 40g Sałata zielona 20g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Chleb Graham 60g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek śniadaniowy ziolowy 80g 1 szt (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 40g Ogórek kiszony 40g Kielki rzodkiewki 5g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 60g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50g (<u>SOJ.</u>) Serek śniadaniowy ziolowy 80g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 80g Sałata zielona 20g	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>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50g (<u>MLE.</u>) Serek śniadaniowy ziolowy 80g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 40g Ogórek kiszony 40g Sałata zielona 20g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Bułka pszenna długa krojona 60g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50g (<u>SOJ.</u>) Serek śniadaniowy ziolowy 80g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 80g Sałata zielona 20g
Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)										
Wartość energetyczna: 2629.54 kcal; Białko ogółem: 127.56 g; Tłuszcz: 100.71 g; Kw. tł. nasy.: 33.51 g; Węglowodany ogółem: 314.92 g; W tym cukry: 65.94 g; Błonnik pok.: 30.46 g; Sól: 10.14 g;	Wartość energetyczna: 2318.94 kcal; Białko ogółem: 117.21 g; Tłuszcz: 78.64 g; Kw. tł. nasy.: 37.61 g; Węglowodany ogółem: 301.70 g; W tym cukry: 63.39 g; Błonnik pok.: 29.30 g; Sól: 10.93 g;	Wartość energetyczna: 1993.13 kcal; Białko ogółem: 103.96 g; Tłuszcz: 65.64 g; Kw. tł. nasy.: 29.27 g; Węglowodany ogółem: 264.39 g; W tym cukry: 31.17 g; Błonnik pok.: 34.40 g; Sól: 9.52 g;			Wartość energetyczna: 2220.70 kcal; Białko ogółem: 99.76 g; Tłuszcz: 61.45 g; Kw. tł. nasy.: 26.89 g; Węglowodany ogółem: 331.50 g; W tym cukry: 72.95 g; Błonnik pok.: 27.13 g; Sól: 7.35 g;	Wartość energetyczna: 2352.64 kcal; Białko ogółem: 89.59 g; Tłuszcz: 77.81 g; Kw. tł. nasy.: 40.59 g; Węglowodany ogółem: 341.27 g; W tym cukry: 78.71 g; Błonnik pok.: 33.30 g; Sól: 8.98 g;	Wartość energetyczna: 2037.58 kcal; Białko ogółem: 103.71 g; Tłuszcz: 61.81 g; Kw. tł. nasy.: 27.93 g; Węglowodany ogółem: 280.29 g; W tym cukry: 33.16 g; Błonnik pok.: 26.74 g; Sól: 7.83 g;	Wartość energetyczna: 515.69 kcal; Białko ogółem: 22.44 g; Tłuszcz: 11.11 g; Kw. tł. nasy.: 4.61 g; Węglowodany ogółem: 85.68 g; W tym cukry: 22.82 g; Błonnik pok.: 8.77 g; Sól: 2.05 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,