

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.łtuszczów	KRK- SKAW WE Vegetariańska	KRK- SKAW- 6/3 Z ogr.łatw.przys.węglow.niskołtuszczowa	KRK- SKAW- Zupa	
2024-03-06 środa	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 25 g (SOJ.) Serek wiejski ziarnisty 200g 0,5 szt (MLE.) Ser żółty 25 g (MLE.) Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt (MLE.) Pomidor 40 g Ogórek kiszony 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 ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Farmerska wieprzowa z dodatkiem wody, wędzona, parzona 25 g (SOJ.) Serek wiejski ziarnisty 200g 0,5 szt (MLE.) Ser żółty 25 g (MLE.) Pomidor 40 g Ogórek kiszony 40 g Kielki rzodkiewki 5 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 wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ.) Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt (MLE.) Pomidor 80 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 ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ.) Serek wiejski ziarnisty 200g 0,5 szt (MLE.) Miód (25g) 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 ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek wiejski ziarnisty 200g 0,5 szt (MLE.) Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt (MLE.) Pomidor 40 g Ogórek kiszony 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 ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ.) Serek wiejski ziarnisty 200g 0,5 szt (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.)
	Obiad	Krem paprykowo-pomidorowy z grzankami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kartacze z cebulą i boczkami* 300 g (SOJ, SEL, GOR.) Cwikła z chrzanem () 200 g (MLE, SOZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem paprykowo-pomidorowy z grzankami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Rolada dr.s.pleś.morel.120g 1 Por (GLU PSZ, MLE, SOZ.) Ziemniaki pieczone w ziolach 200 g Sos koperkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Brokuł z sezamem i z olejem* 200 g (SEZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysiwka () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Sałatka szwedzka z olejem b/c 200 g (GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysiwka () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem paprykowo-pomidorowy z grzankami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pierogi z truskawkami * 300 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (MLE.)	Grysiwka () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) () 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysiwka () 400 ml (GLU PSZ, SEL.)
	PD	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g (GLU PSZ, JAJ.)	jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g (GLU PSZ, JAJ.)	jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)			
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Hummus zielony z ciecierzycy 50 g (MLE.) Ser żółty 25 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Majonez z groszkiem 40 g (JAJ, MLE, GOR.) Pomidor 40 g Ogórek kiszony 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Baleron wieprzowy wędzony, parzony 20 g (SOJ.) Ser żółty 20 g (MLE.) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt (MLE.) Sałatka bawarska. B 100 g (SOJ.) Pomidor 40 g Ogórek kiszony 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.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt (MLE.) Szynka Farmerska wieprzowa z dodatkiem wody, wędzona, parzona 50 g (SOJ.)	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 ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Farmerska wieprzowa z dodatkiem wody, wędzona, parzona 50 g (SOJ.) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt (MLE.) 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 ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt (MLE.) Tofu 50 g (SOJ.) Ser topiony 25g 1 szt (MLE.) Pomidor 40 g Ogórek kiszony 40 g Oliwki zielone /czarne drylowane 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 ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt (MLE.) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL.)
	PN	Banan 1szt. 1 szt	Podplomyki b/c 30 g (GLU PSZ, MLE.)	Banan 1szt. 1 szt	Podplomyki b/c 30 g (GLU PSZ, MLE.)			
		Wartość energetyczna: 2856.31 kcal; Białko ogółem: 85.73 g; Tłuszcz: 118.08 g; Kw. tł. nasy.: 38.61 g; Węglowodany ogółem: 374.91 g; W tym cukry: 101.20 g; Błonnik pok.: 25.65 g; Sól: 11.59 g;	Wartość energetyczna: 2990.37 kcal; Białko ogółem: 127.60 g; Tłuszcz: 122.23 g; Kw. tł. nasy.: 39.49 g; Węglowodany ogółem: 356.76 g; W tym cukry: 90.10 g; Błonnik pok.: 29.39 g; Sól: 11.93 g;	Wartość energetyczna: 2071.68 kcal; Białko ogółem: 94.52 g; Tłuszcz: 73.73 g; Kw. tł. nasy.: 31.10 g; Węglowodany ogółem: 271.30 g; W tym cukry: 21.64 g; Błonnik pok.: 28.20 g; Sól: 10.83 g;	Wartość energetyczna: 2464.65 kcal; Białko ogółem: 101.85 g; Tłuszcz: 59.62 g; Kw. tł. nasy.: 28.72 g; Węglowodany ogółem: 394.55 g; W tym cukry: 97.90 g; Błonnik pok.: 24.88 g; Sól: 8.68 g;	Wartość energetyczna: 2874.71 kcal; Białko ogółem: 98.59 g; Tłuszcz: 103.65 g; Kw. tł. nasy.: 35.82 g; Węglowodany ogółem: 391.57 g; W tym cukry: 108.39 g; Błonnik pok.: 25.09 g; Sól: 9.02 g;	Wartość energetyczna: 2125.62 kcal; Białko ogółem: 102.31 g; Tłuszcz: 58.01 g; Kw. tł. nasy.: 30.04 g; Węglowodany ogółem: 310.07 g; W tym cukry: 36.76 g; Błonnik pok.: 21.48 g; Sól: 8.67 g;	Wartość energetyczna: 470.47 kcal; Białko ogółem: 18.06 g; Tłuszcz: 8.70 g; Kw. tł. nasy.: 3.53 g; Węglowodany ogółem: 83.06 g; W tym cukry: 16.72 g; Błonnik pok.: 6.38 g; Sól: 1.42 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 JE CZ - 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,