

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	
2024-03-10 niedziela	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.) Kielbasa Krakowska drobiowa grubo rozdrobniona, wędzona parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR.) Ser żółty 25 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Dip majonezowo-chrzanowy 15 g (JAJ, MLE, GOR, SOJ.) Pomidor 40 g Ogórek kiszony 40 g Papryka świeża 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.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (MLE.) Ogonówka wieprzowa,wędzona, parzona z dodaną wodą białkiem sojowym i białkiem wieprzowym w osłonce niejadalnej 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Twaróg z brzoskwinia 60 g (MLE.) Ser żółty 25 g (MLE.) Pomidor 40 g Ogórek kiszony 40 g Salata 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 twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (MLE.) Ogonówka wieprzowa,wędzona, parzona z dodaną wodą białkiem sojowym i białkiem wieprzowym w osłonce niejadalnej 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Pomidor 40 g Ogórek kiszony 40 g Salata 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.) Twaróg z brzoskwinia 60 g (MLE.) Szynka soltysa wieprzowa,wędzona ,parzona 50 g Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Salata 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.) Twaróg z brzoskwinia 60 g (MLE.) Przysmak śliwkowy do smarowania 25g 1 szt Ser żółty 25 g (MLE.) Papryka świeża 40 g Ogórek kiszony 20 g Pomidor 40 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 soltysa wieprzowa,wędzona ,parzona 50 g Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (MLE.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.)
		Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka Coleslaw () 200 g (JAJ, MLE, GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki () 200 g Udło gotowane bez skóry 1szt. 210 g Surówka Coleslaw b/c () 200 g (JAJ, MLE, GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki () 200 g Udło gotowane bez skóry 1szt. 210 g Surówka Coleslaw b/c () 200 g (JAJ, MLE, GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki () 200 g Udło gotowane bez skóry 1szt. 210 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki () 200 g Kotlety sojowe 100 g (SOJ.) Surówka Coleslaw () 200 g (JAJ, MLE, GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki () 200 g Udło gotowane bez skóry 1szt. 210 g Surówka Coleslaw b/c () 200 g (JAJ, MLE, GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.)
2024-03-10 niedziela	Kolacja	Ciastka różne 40 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.)	Jogurt brzoskwinowy 100g 1 szt (MLE.)	Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ.)	Jogurt brzoskwinowy 100g 1 szt (MLE.)	Ciastka różne 40 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.)	Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ.)	
		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.) Ogonówka wieprzowa,wędzona, parzona z dodaną wodą białkiem sojowym i białkiem wieprzowym w osłonce niejadalnej 20 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Ser żółty 20 g (MLE.) Pomidor 40 g Ogórek kiszony 40 g Salata 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.) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Serek wiejski ziarnisty 200g 0,5 szt (MLE.) Ser żółty 20 g (MLE.) Pomidor 40 g Ogórek kiszony 40 g Kiełki rzodkiewki 10 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.) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 40 g Ogórek kiszony 40 g Kiełki rzodkiewki 10 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.) Serek wiejski ziarnisty 200g 0,5 szt (MLE.) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Salata zielona 20 g Pomidor 80 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.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Dip majonezowo-chrzanowy 15 g (JAJ, MLE, GOR, SOJ.) Pomidor 40 g Ogórek kiszony 40 g Salata 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.) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Serek wiejski ziarnisty 200g 0,5 szt (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Jarzynowa z ryżem dieta () 400 ml (MLE, SEL.)
2024-03-10 niedziela	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt						
		Wartość energetyczna: 2762.78 kcal; Białko ogółem: 141.13 g; Tłuszcz: 113.57 g; Kw. tł. nasy.: 42.52 g; Węglowodany ogółem: 306.00 g; W tym cukry: 50.98 g; Błonnik pok.: 25.78 g; Sól: 10.13 g;	Wartość energetyczna: 2563.24 kcal; Białko ogółem: 135.26 g; Tłuszcz: 96.44 g; Kw. tł. nasy.: 38.39 g; Węglowodany ogółem: 301.76 g; W tym cukry: 69.61 g; Błonnik pok.: 25.83 g; Sól: 9.94 g;	Wartość energetyczna: 2248.73 kcal; Białko ogółem: 132.81 g; Tłuszcz: 78.65 g; Kw. tł. nasy.: 28.11 g; Węglowodany ogółem: 267.71 g; W tym cukry: 22.81 g; Błonnik pok.: 32.71 g; Sól: 9.88 g;	Wartość energetyczna: 2418.31 kcal; Białko ogółem: 137.33 g; Tłuszcz: 76.22 g; Kw. tł. nasy.: 29.58 g; Węglowodany ogółem: 306.83 g; W tym cukry: 71.13 g; Błonnik pok.: 22.23 g; Sól: 8.49 g;	Wartość energetyczna: 2270.03 kcal; Białko ogółem: 89.35 g; Tłuszcz: 69.96 g; Kw. tł. nasy.: 30.43 g; Węglowodany ogółem: 329.07 g; W tym cukry: 60.30 g; Błonnik pok.: 33.24 g; Sól: 7.64 g;	Wartość energetyczna: 2478.95 kcal; Białko ogółem: 140.64 g; Tłuszcz: 83.79 g; Kw. tł. nasy.: 29.87 g; Węglowodany ogółem: 304.11 g; W tym cukry: 42.87 g; Błonnik pok.: 26.95 g; Sól: 8.46 g;	Wartość energetyczna: 587.45 kcal; Białko ogółem: 28.82 g; Tłuszcz: 14.76 g; Kw. tł. nasy.: 5.76 g; Węglowodany ogółem: 88.61 g; W tym cukry: 21.86 g; Błonnik pok.: 7.87 g; Sól: 1.58 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,