

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 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
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.) Baleron wiewiórzowy wędzony, parzony 20 g (SOJ.) Ser żółty 20 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Dip majonezowy 15 g (JAJ, MLE, GOR.) Pomidor 20 g Ogórek kiszony 20 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 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 20 g (SOJ.) Ser żółty 20 g (MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Miód (25g) 1 szt Pomidor 20 g Ogórek kiszony 20 g Papryka świeża 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 z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ.) Twarożek 50 g (MLE.) Pomidor 20 g Ogórek kiszony 20 g Sałata zielona 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.) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ.) Twarożek 50 g (MLE.) Dżem 25 g 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 (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.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Dip majonezowy 15 g (JAJ, MLE, GOR.) Twarożek 60 g (MLE.) Pomidor 40 g Ogórek kiszony 20 g Papryka świeża 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.) Twarożek 60 g (MLE.) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ.) Pomidor 40 g Sałata zielona 10 g	Platki pszenne na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.)
Obiad	Fasolowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Kieszonka z kurczaka z warzywami 120 g (GLU PSZ, SEL.) Sos serowo-szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab pieczony s.własny 220g 1 Por (GLU PSZ.) Kalafor z masłem (82% tł.) i bułką tartą* 150 g (GLU PSZ, MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Kieszonka z kurczaka z warzywami 120 g (GLU PSZ, SEL.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Surówka z marchwi z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Kieszonka z kurczaka z warzywami 120 g (GLU PSZ, SEL.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Kalafor gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pierogi ukraińskie* 350 g (GLU PSZ, MLE.) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Kieszonka z kurczaka z warzywami 120 g (GLU PSZ, SEL.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Kalafor gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)
PD	Wafelki 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Herbatniki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Herbatniki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Wafelki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Herbatniki 30 g (GLU PSZ, SOJ, 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.) Poledwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Sałatka Gyros B (bez majonezu) 100 g (MLE, GOR.) Pomidor 20 g Ogórek kiszony 20 g Kiełki rzodkiewki 5 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 z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 20 g (SOJ.) Ser żółty 20 g (MLE.) Serek śniadaniowy ze szczypiorkiem 80g 0,5 szt (MLE.) Pomidor 20 g Ogórek kiszony 20 g Sałata zielona 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.) Serek śniadaniowy ze szczypiorkiem 80g 1 szt (MLE.) Poledwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE.) Pomidor 20 g Ogórek kiszony 20 g Kiełki rzodkiewki 5 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 wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE.) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt (MLE.) 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 (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 ze szczypiorkiem 80g 0,5 szt (MLE.) Pomidor 20 g Ogórek kiszony 20 g Sałata zielona 10 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.) Poledwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE.) Serek śniadaniowy ze szczypiorkiem 80g 0,5 szt (MLE.) Pomidor 40 g Sałata zielona 10 g	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)
PN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)						

2024-03-18 poniedziałek

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

1-03-18 poniedziałek

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: 2940.32 kcal; Białko ogółem: 123.20 g; Tłuszcz: 117.38 g; Kw. tł. nasy.: 50.86 g; Węglowodany ogółem: 361.12 g; W tym cukry: 54.59 g; Błonnik pok.: 30.02 g; Sól: 9.94 g;	Wartość energetyczna: 2411.49 kcal; Białko ogółem: 119.76 g; Tłuszcz: 66.92 g; Kw. tł. nasy.: 35.47 g; Węglowodany ogółem: 348.11 g; W tym cukry: 56.82 g; Błonnik pok.: 28.95 g; Sól: 7.60 g;	Wartość energetyczna: 2246.39 kcal; Białko ogółem: 106.61 g; Tłuszcz: 74.86 g; Kw. tł. nasy.: 31.98 g; Węglowodany ogółem: 304.83 g; W tym cukry: 35.22 g; Błonnik pok.: 37.11 g; Sól: 7.88 g;	Wartość energetyczna: 2344.93 kcal; Białko ogółem: 99.11 g; Tłuszcz: 68.10 g; Kw. tł. nasy.: 31.12 g; Węglowodany ogółem: 343.00 g; W tym cukry: 70.11 g; Błonnik pok.: 19.49 g; Sól: 6.95 g;	Wartość energetyczna: 2824.14 kcal; Białko ogółem: 101.31 g; Tłuszcz: 107.63 g; Kw. tł. nasy.: 52.85 g; Węglowodany ogółem: 378.25 g; W tym cukry: 56.93 g; Błonnik pok.: 29.05 g; Sól: 6.21 g;	Wartość energetyczna: 2270.99 kcal; Białko ogółem: 103.38 g; Tłuszcz: 66.82 g; Kw. tł. nasy.: 26.02 g; Węglowodany ogółem: 326.32 g; W tym cukry: 35.57 g; Błonnik pok.: 24.63 g; Sól: 6.63 g;	Wartość energetyczna: 598.71 kcal; Białko ogółem: 23.90 g; Tłuszcz: 10.91 g; Kw. tł. nasy.: 4.67 g; Węglowodany ogółem: 105.91 g; W tym cukry: 26.07 g; Błonnik pok.: 11.33 g; Sól: 2.08 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 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,