

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 Vegetariańska	KRK- SKAW- 6/3 Z ogr.łatw.przys.węglow.niskotłuszczowa	KRK- SKAW- Zupa
2024-03-22 piątek	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.) Kiełbasa Krakowska wieprzowa parzona grubo rozdrobniona wędzona w osłonce niejadalnej. 40 g (GOR.) Ser topiony 25g 1 szt (MLE.) Ser żółty 20 g (MLE.) Ogórek kiszony 20 g Pomidor 20 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.) Poledwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 20 g (SOJ, MLE.) Ser żółty 20 g (MLE.) Serek naturalny Bieluch 60 g (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 naturalny Bieluch 50 g (MLE.) Poledwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, 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.) Dżem 25 g 1 szt Serek naturalny Bieluch 50 g (MLE.) Poledwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, 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.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Serek naturalny Bieluch 50 g (MLE.) Poledwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE.) Dżem 30 g Ser żółty 50 g (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 naturalny Bieluch 50 g (MLE.) Pomidor 40 g Sałata zielona 10 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.)
	Obiad	Cebulowa z grzankami ziołowymi*() 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Cebulowa z grzankami ziołowymi*() 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron tagliatelle z kurczakiem,szpiankiem i suszonymi pomidorami 350 g (GLU PSZ, MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (RYB.) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (RYB.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 150 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Cebulowa z grzankami ziołowymi*() 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kotlety gryczane z cebulką i twardkiem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Sos pieczarkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (RYB.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 150 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.)
	PD	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt	Jabłko pieczone 150 g	Jabłko pieczone 150 g
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.) Szynka z indykami prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 20 g (SOJ.) Paszetki drobiowe (50g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Ser żółty 20 g (MLE.) Pomidor 20 g Ogórek kiszony 20 g Oliwki zielone /czarne drylowane 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.) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ.) Twarożek 60 g (MLE.) Pomidor 20 g Ogórek kiszony 20 g Ser topiony 25g 1 szt (MLE.) Sałatka grecka B 100 g (MLE, GOR.) Ogórek kiszony 20 g Pomidor 20 g Kiełki 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 z indykami prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ.) Twarożek 60 g (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.) Twarożek 50 g (MLE.) Szynka z indykami prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ.) 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.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Hummus 100 g (SEZ.) Sałatka grecka B 100 g (MLE, GOR.) Pomidor 20 g Ogórek kiszony 20 g Kiełki rzodkiewki 5 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 z indykami prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ.) Twarożek 50 g (MLE.) Pomidor 40 g Sałata zielona 10 g	Selerowa z makaronem () 400 g (GLU PSZ, MLE, SEL.)	
PN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)							
	Wartość energetyczna: 2654.08 kcal; Białko ogółem: 107.40 g; Tłuszcz: 112.70 g; Kw. tł. nasy.: 35.91 g; Węglowodany ogółem: 307.33 g; W tym cukry: 68.69 g; Błonnik pok.: 23.01 g; Sól: 11.48 g;	Wartość energetyczna: 2573.01 kcal; Białko ogółem: 106.91 g; Tłuszcz: 115.49 g; Kw. tł. nasy.: 36.12 g; Węglowodany ogółem: 283.51 g; W tym cukry: 61.64 g; Błonnik pok.: 20.56 g; Sól: 9.40 g;	Wartość energetyczna: 1880.24 kcal; Białko ogółem: 113.21 g; Tłuszcz: 52.55 g; Kw. tł. nasy.: 21.47 g; Węglowodany ogółem: 253.64 g; W tym cukry: 39.74 g; Błonnik pok.: 30.72 g; Sól: 8.04 g;	Wartość energetyczna: 2156.87 kcal; Białko ogółem: 110.69 g; Tłuszcz: 58.79 g; Kw. tł. nasy.: 21.97 g; Węglowodany ogółem: 309.25 g; W tym cukry: 76.50 g; Błonnik pok.: 25.36 g; Sól: 7.66 g;	Wartość energetyczna: 3015.84 kcal; Białko ogółem: 98.71 g; Tłuszcz: 148.07 g; Kw. tł. nasy.: 44.02 g; Węglowodany ogółem: 332.20 g; W tym cukry: 84.44 g; Błonnik pok.: 25.92 g; Sól: 10.56 g;	Wartość energetyczna: 2017.61 kcal; Białko ogółem: 110.56 g; Tłuszcz: 58.66 g; Kw. tł. nasy.: 21.97 g; Węglowodany ogółem: 274.31 g; W tym cukry: 42.56 g; Błonnik pok.: 25.36 g; Sól: 7.66 g;	Wartość energetyczna: 482.64 kcal; Białko ogółem: 21.05 g; Tłuszcz: 9.31 g; Kw. tł. nasy.: 3.55 g; Węglowodany ogółem: 83.24 g; W tym cukry: 19.24 g; Błonnik pok.: 9.37 g; Sól: 1.63 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,