

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 | | | |
|-------------------|---|--|---|---|---|---|---|--|--|--|
| 2024-03-23 sobota | 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>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20g (<u>SOJ.</u>) Ser żółty 20g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Serek homo z owocami 60g (<u>MLE.</u>) Pomidor 20g Ogórek kiszony 20g Sałata zielona 10g | 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>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50g (<u>SOJ.</u>) Ser mozzarella 50g (<u>MLE.</u>) Pomidor 20g Ogórek kiszony 20g Sałata zielona 10g | 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>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50g (<u>SOJ.</u>) Ser mozzarella 50g (<u>MLE.</u>) Pomidor 20g Ogórek kiszony 20g Sałata zielona 10g | 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>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50g (<u>SOJ.</u>) Serek homo z owocami 60g (<u>MLE.</u>) Pomidor 40g Sałata zielona 10g | 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>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50g (<u>SOJ.</u>) Serek homo z owocami 60g (<u>MLE.</u>) Ser mozzarella 50g (<u>MLE.</u>) Ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko 150g Pomidor 20g Ogórek kiszony 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>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50g (<u>SOJ.</u>) Hummus zielony z ciecierzycy 60g (<u>MLE.</u>) Ser mozzarella 50g (<u>MLE.</u>) Ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko 150g Pomidor 20g Ogórek kiszony 20g | Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) | | |
| | | Obiad | Koperkowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Pierogi ukraińskie z cebulką* 300g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Woda źródlana n/g 0,5l 1 szt | Koperkowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Pierogi ukraińskie z cebulką* 300g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Koperkowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200g Bitka wołowa 120g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Koperkowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200g Bitka wołowa 120g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 150g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Koperkowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Pierogi ukraińskie z cebulką* 300g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Koperkowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200g Bitka wołowa 120g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) () 150g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Koperkowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200g Bitka wołowa 120g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) () 150g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Koperkowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) |
| | | | PD | Ciasto drożdżowe 50g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>) | Sok pomidorowy 250 ml | Podplomyki b/c 20g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) | Ciasto drożdżowe 50g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>) | jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) | | |
| Kolacja | 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>) Salami kielbasa wieprzowo-wołowa drobno rozdrobniona surowo wędzona, dojrzewająca, wędzona. 20g (<u>SOJ, SEL, GOR.</u>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w ostonce niejadalnej 40g (<u>SOJ.</u>) Ser żółty 40g (<u>MLE.</u>) Pomidor 20g Ogórek kiszony 20g 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>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 20g (<u>SOJ.</u>) Ser żółty 20g (<u>MLE.</u>) Pasztet z soczewicy () 70g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ogórek kiszony 20g Pomidor 20g Sałata zielona 10g | 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 Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w ostonce niejadalnej 50g (<u>SOJ.</u>) Twarożek 50g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150g Pomidor 20g Sałata zielona 10g | 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 Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w ostonce niejadalnej 50g (<u>SOJ.</u>) Twarożek 50g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150g Pomidor 40g Sałata zielona 10g | 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>) Pasztet z soczewicy () 70g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ser żółty 20g (<u>MLE.</u>) Pomidor 20g Ogórek kiszony 20g Kielki rzodkiewki 5g | 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>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w ostonce niejadalnej 50g (<u>SOJ.</u>) Twarożek 50g (<u>MLE.</u>) Pomidor 20g Sałata zielona 10g Jabłko pieczone 150g | Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) | | | |
| | PN | Banan 1szt. 1 szt | Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia-twaróg 120g 1g (<u>MLE.</u>) | | Banan 1szt. 1 szt | Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia-twaróg 120g 1g (<u>MLE.</u>) | | | | |

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

2024-03-23 sobota

| 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.niskołtuszczowa | KRK- SKAW- Zupa |
|---|---|--|---|---|--|---|
| Wartość energetyczna: 2396.28 kcal; Białko ogółem: 82.34 g; Tłuszcz: 78.86 g; Kw. tł. nasy.: 38.56 g; Węglowodany ogółem: 349.64 g; W tym cukry: 66.59 g; Błonnik pok.: 19.05 g; Sól: 8.03 g; | Wartość energetyczna: 2683.18 kcal; Białko ogółem: 88.60 g; Tłuszcz: 91.91 g; Kw. tł. nasy.: 38.93 g; Węglowodany ogółem: 383.11 g; W tym cukry: 89.65 g; Błonnik pok.: 27.14 g; Sól: 7.73 g; | Wartość energetyczna: 2082.71 kcal; Białko ogółem: 105.32 g; Tłuszcz: 59.37 g; Kw. tł. nasy.: 18.21 g; Węglowodany ogółem: 297.79 g; W tym cukry: 63.56 g; Błonnik pok.: 36.62 g; Sól: 9.14 g; | Wartość energetyczna: 2301.16 kcal; Białko ogółem: 102.70 g; Tłuszcz: 50.09 g; Kw. tł. nasy.: 18.25 g; Węglowodany ogółem: 372.53 g; W tym cukry: 106.13 g; Błonnik pok.: 25.12 g; Sól: 7.26 g; | Wartość energetyczna: 2675.14 kcal; Białko ogółem: 85.29 g; Tłuszcz: 91.14 g; Kw. tł. nasy.: 30.88 g; Węglowodany ogółem: 389.87 g; W tym cukry: 89.93 g; Błonnik pok.: 27.76 g; Sól: 5.74 g; | Wartość energetyczna: 2186.09 kcal; Białko ogółem: 109.11 g; Tłuszcz: 60.50 g; Kw. tł. nasy.: 19.43 g; Węglowodany ogółem: 309.80 g; W tym cukry: 62.12 g; Błonnik pok.: 21.98 g; Sól: 7.32 g; | Wartość energetyczna: 572.47 kcal; Białko ogółem: 19.77 g; Tłuszcz: 8.95 g; Kw. tł. nasy.: 3.52 g; Węglowodany ogółem: 108.21 g; W tym cukry: 17.88 g; Błonnik pok.: 9.86 g; Sól: 1.85 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,