

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
2024-03-24 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.) Kiełbasa Krakowska wieprzowa parzona grubo rozdrobniona wędzona w osłonce niejadalnej. 50 g (GOR.) Ser żółty 20 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Dip majonezowo-chrzanowy 15 g (JAJ, MLE, GOR, SOJ.) Pomidor 20 g Ogórek kiszony 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.) Kiełbasa Krakowska wieprzowa parzona grubo rozdrobniona wędzona w osłonce niejadalnej. 50 g (GOR.) Pasta z twarogu i słonecznika 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 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.) Pasta z twarogu i słonecznika 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 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.) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiowym 50 g (MLE.) Kiełbasa Krakowska wieprzowa parzona grubo rozdrobniona wędzona w osłonce niejadalnej. 50 g (GOR.) Dżem 25 g 1 szt 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.) Pasta z groszku zielonego b/ml 60 g Dżem 25 g 1 szt Ser żółty 25 g (MLE.) Papryka świeża 20 g Ogórek kiszony 20 g Pomidor 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.) Kiełbasa Krakowska wieprzowa parzona grubo rozdrobniona wędzona w osłonce niejadalnej. 50 g (GOR.) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 60 g (MLE.) Pomidor 40 g Sałata zielona 10 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.)
	Obiad	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Szpinak gotowany z olejem* 150 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Gryskowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlet z jaj 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlet z jaj 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.)
	PD	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g (GLU PSZ, JAJ.)	Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (MLE.)	Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ.)	Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (MLE.)	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g (GLU PSZ, JAJ.)	Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ.)	
	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.) Ogonówka wieprzowa, wędzona, parzona z dodaną wodą białkiem sojowym i białkiem wieprzowym w osłonce niejadalnej. 20 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Serek śniadaniowy ziołowy 80g 1 szt (MLE.) Ser żółty 20 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 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.) Serek wiejski ziamisty 200g 0,5 szt (MLE.) Ser żółty 20 g (MLE.) Pomidor 20 g Ogórek kiszony 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.) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) 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.) Serek wiejski ziamisty 200g 0,5 szt (MLE.) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g Pomidor 40 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 ziamisty 200g 0,5 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Dip majonezowo-chrzanowy 15 g (JAJ, MLE, GOR, SOJ.) 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 drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (SOJ.) Serek wiejski ziamisty 200g 0,5 szt (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 40 g Sałata zielona 10 g	Jarzynowa z ryżem (-)podstawa 400 ml (MLE, SEL.)
	PN	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	
		Wartość energetyczna: 2643.40 kcal; Białko ogółem: 132.95 g; Tłuszcz: 109.77 g; Kw. tł. nasy.: 46.33 g; Węglowodany ogółem: 292.17 g; W tym cukry: 47.60 g; Błonnik pok.: 21.28 g; Sól: 9.42 g;	Wartość energetyczna: 2490.27 kcal; Białko ogółem: 135.88 g; Tłuszcz: 94.48 g; Kw. tł. nasy.: 37.27 g; Węglowodany ogółem: 286.71 g; W tym cukry: 56.85 g; Błonnik pok.: 21.45 g; Sól: 8.80 g;	Wartość energetyczna: 2212.57 kcal; Białko ogółem: 135.43 g; Tłuszcz: 78.73 g; Kw. tł. nasy.: 29.62 g; Węglowodany ogółem: 253.96 g; W tym cukry: 20.69 g; Błonnik pok.: 27.86 g; Sól: 9.07 g;	Wartość energetyczna: 2410.66 kcal; Białko ogółem: 127.19 g; Tłuszcz: 78.84 g; Kw. tł. nasy.: 28.96 g; Węglowodany ogółem: 308.41 g; W tym cukry: 65.75 g; Błonnik pok.: 16.85 g; Sól: 7.44 g;	Wartość energetyczna: 2439.14 kcal; Białko ogółem: 85.38 g; Tłuszcz: 88.25 g; Kw. tł. nasy.: 27.67 g; Węglowodany ogółem: 339.41 g; W tym cukry: 62.98 g; Błonnik pok.: 26.18 g; Sól: 8.21 g;	Wartość energetyczna: 2405.10 kcal; Białko ogółem: 138.40 g; Tłuszcz: 82.31 g; Kw. tł. nasy.: 31.29 g; Węglowodany ogółem: 288.15 g; W tym cukry: 37.09 g; Błonnik pok.: 20.12 g; Sól: 7.75 g;	Wartość energetyczna: 516.23 kcal; Białko ogółem: 24.73 g; Tłuszcz: 11.12 g; Kw. tł. nasy.: 4.45 g; Węglowodany ogółem: 82.14 g; W tym cukry: 17.51 g; Błonnik pok.: 6.69 g; Sól: 1.48 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 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,