

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.niskołtuszczowa	KRK- SKAW- Zupa
----------------------------------	-----------------------------------	--	---	----------------------------	--	-----------------

2024-03-26 wtorek	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Kiełbasa Zywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 25g (SOJ, MLE.) Ser żółty 25g (MLE.) Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt (MLE.) Dżem 25g 1 szt 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Salami kiełbasa wieprzowo-wolowa drobno rozdrobniona surowo wędzona, dojrzewająca, wędzona. 15g (SOJ, SEL, GOR.) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20g (SOJ.) Serek śniadaniowy ziołowy 80g 1 szt (MLE.) Jabłko 150g Ogórek kiszony 20g Pomidor 20g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Chleb Graham 60g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50g (SOJ.) Serek śniadaniowy ziołowy 80g 1 szt (MLE.) Pomidor 20g Ogórek kiszony 20g Jabłko 150g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 60g (GLU PSZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50g (SOJ.) Serek śniadaniowy ziołowy 80g 1 szt (MLE.) Jabłko pieczone 150g Pomidor 40g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Serek śniadaniowy ziołowy 80g 1 szt (MLE.) Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt (MLE.) Warzywa świeże mix 80g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Bułka pszenna długa krojona 60g (GLU PSZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50g (SOJ.) Serek śniadaniowy ziołowy 80g 1 szt (MLE.) Pomidor 40g Sałata zielona 10g	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.)
		Kapuśniak z kapusty kiszonej () 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Ryż na sypko 200g Kurczak po meksykańsku 220g (GLU PSZ.) Surówka z rzepy białej i jabłka () 150g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszonej () 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Ziemniaki gotowane () 200g Kotlet szwcarski ze schabu 120g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.) Marchewka z groszkiem oprószana*() 150g (GLU PSZ, MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200g (GLU JĘCZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z rzepy białej i jabłka () 150g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200g (GLU JĘCZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 150g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Naleśniki z twaro.i owoc 300g B 1 Por (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200g (GLU JĘCZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 150g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)
		Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50g (GLU PSZ, JAJ.)	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 150 ml	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50g (GLU PSZ, JAJ.)	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 150 ml		

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.niskołtusz czowa	KRK- SKAW- Zupa		
2024-03-26 wtorek	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<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 Farmerska wieprzowa z dodatkiem wody, wędzona, parzona 20 g (<u>SOJ.</u>) Serek śniadaniowy ziołowy 80g 0,5 szt (<u>MLE.</u>) Sałatka farmerska B (bez majonezu) 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL.</u>) Pomidor 20 g Ogórek kiszony 20 g Kielki rzodkiewki 5 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<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>) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.</u>) Pasta mięsno-warzywna.z mięsa drobiowego udziec () 100 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 20 g Ogórek kiszony 20 g Kielki rzodkiewki 5 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.</u>) Pasta mięsno-warzywna.z mięsa drobiowego udziec () 100 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 20 g Ogórek kiszony 20 g Kielki rzodkiewki 5 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 60 g (<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>) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.</u>) Pasta mięsno-warzywna.z mięsa drobiowego udziec () 100 g (<u>SEL.</u>) 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 (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i suszonych pomidorów 60 g (<u>MLE.</u>) Warzywa świeże mix 50 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Bułka pszenna długa krojona 60 g (<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>) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.</u>) Pasta mięsno-warzywna.z mięsa drobiowego udziec () 50 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 40 g Sałata zielona 10 g	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)	
		Rogal maślany 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: ORZ, SEZ.</u>)	Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: ORZ, SEZ.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Rogal maślany 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: ORZ, SEZ.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>)			
		PN	Wartość energetyczna: 2617.21 kcal; Białko ogółem: 108.34 g; Tłuszcz: 90.49 g; Kw. tł. nasy.: 34.42 g; Węglowodany ogółem: 354.61 g; W tym cukry: 52.23 g; Błonnik pok.: 24.56 g; Sól: 8.52 g;	Wartość energetyczna: 2592.00 kcal; Białko ogółem: 103.07 g; Tłuszcz: 92.52 g; Kw. tł. nasy.: 42.03 g; Węglowodany ogółem: 349.17 g; W tym cukry: 76.26 g; Błonnik pok.: 32.44 g; Sól: 10.08 g;	Wartość energetyczna: 2281.25 kcal; Białko ogółem: 103.34 g; Tłuszcz: 69.42 g; Kw. tł. nasy.: 36.93 g; Węglowodany ogółem: 328.21 g; W tym cukry: 47.04 g; Błonnik pok.: 41.61 g; Sól: 9.22 g;	Wartość energetyczna: 2517.51 kcal; Białko ogółem: 104.06 g; Tłuszcz: 70.46 g; Kw. tł. nasy.: 30.80 g; Węglowodany ogółem: 382.07 g; W tym cukry: 63.91 g; Błonnik pok.: 31.02 g; Sól: 7.85 g;	Wartość energetyczna: 2693.81 kcal; Białko ogółem: 92.90 g; Tłuszcz: 112.01 g; Kw. tł. nasy.: 52.19 g; Węglowodany ogółem: 336.28 g; W tym cukry: 59.53 g; Błonnik pok.: 16.80 g; Sól: 5.99 g;	Wartość energetyczna: 2236.89 kcal; Białko ogółem: 96.00 g; Tłuszcz: 67.01 g; Kw. tł. nasy.: 35.07 g; Węglowodany ogółem: 324.79 g; W tym cukry: 36.11 g; Błonnik pok.: 30.37 g; Sól: 8.34 g;	Wartość energetyczna: 645.16 kcal; Białko ogółem: 22.59 g; Tłuszcz: 8.61 g; Kw. tł. nasy.: 3.41 g; Węglowodany ogółem: 124.92 g; W tym cukry: 18.83 g; Błonnik pok.: 10.78 g; Sól: 1.52 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 JEĆZ - 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,