

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
----------------------------------	-----------------------------------	--	---	----------------------------	---	-----------------

2024-03-27 środa 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.) Kielbasa Szynkowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 25 g (GLU PSZ, SOJ.) Ser żółty 25 g (MLE.) Ser mozzarella 50 g (MLE.) Miód (25g) 1 szt 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.) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 25 g (SOJ.) Kabanos drobiowo-wieprzowy średnio rozdrobniony wędzony, parzony, suszony. 40 g Ser topiony 25g 1 szt (MLE.) Pomidor 20 g Ogórek kiszony 20 g Oliwki zielone /czarne drylowane 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.) Kielbasa Szynkowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 50 g (GLU PSZ, SOJ.) Ser mozzarella 50 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 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.) Kielbasa Szynkowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 50 g (GLU PSZ, SOJ.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Miód (25g) 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.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Miód (25g) 1 szt	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.) Kielbasa Szynkowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 50 g (GLU PSZ, SOJ.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Pomidor 40 g Sałata zielona 10 g	Ryz na mleku 300 ml (MLE.)
-------------------------------	---	--	--	---	---	---	-------------------------------------

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	
2024-03-27 środa	Obiad	Krem z białych warzyw z grzankami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza bulgur 200 g (GLU PSZ.) Befszyk wp.z cebulką 120g 1 Por (GLU PSZ, JAJ.) Sos bazylkowy 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Sałatka szwedzka 150 g (GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z białych warzyw z grzankami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki pieczone w ziołach. 200 g Kotlet drobiowy panierowany w sezamie 120 g (GLU PSZ, JAJ, SEZ.) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Sos bazylkowy 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Sałatka szwedzka 150 g (GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Sos bazylkowy 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Dyńa duszona z olejem* 150 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z białych warzyw z grzankami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza bulgur 200 g (GLU PSZ.) Curry dyniowo-ziemniaczane z ciecierzycą 300 g Sałatka szwedzka 150 g (GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Sos bazylkowy 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Sałatka szwedzka 150 g (GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa 400 ml (GLU PSZ, SEL.)
		PD	Biszkopty b/m 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.)	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ.)	Biszkopty b/c 50 g (GLU PSZ, JAJ.)	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE.)	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ.)	Biszkopty b/c 50 g (GLU PSZ, JAJ.)
2024-03-27 środa	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.) Paszтет z blachy- drobiowo wieprzowa 50 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.) Sałatka jarzynowa z olejem 100 g (SEL.) 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 wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ.) Serek śniadaniowy ziołowy 80g 1 szt (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 pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ.) Serek śniadaniowy ziołowy 80g 1 szt (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 pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ.) Serek śniadaniowy ziołowy 80g 1 szt (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.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ.) Serek śniadaniowy ziołowy 80g 1 szt (MLE.) Pomidor 20 g Ogórek kiszony 20 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ.) Serek śniadaniowy ziołowy 80g 1 szt (MLE.) Pomidor 20 g Ogórek kiszony 20 g Sałata zielona 10 g	Jarzynowa z makaronem dieta 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)
		PN	Banan 1szt. 1 szt	Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia-twaróg 120g 1 g (MLE.)	Banan 1szt. 1 szt	Banan 1szt. 1 szt	Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia-twaróg 120g 1 g (MLE.)	
	Wartość energetyczna: 2930.72 kcal; Białko ogółem: 106.06 g; Tłuszcz: 103.09 g; Kw. tł. nasy.: 28.75 g; Węglowodany ogółem: 403.91 g; W tym cukry: 82.17 g; Błonnik pok.: 25.37 g; Sól: 10.53 g;	Wartość energetyczna: 2886.26 kcal; Białko ogółem: 108.40 g; Tłuszcz: 113.71 g; Kw. tł. nasy.: 39.16 g; Węglowodany ogółem: 366.46 g; W tym cukry: 75.27 g; Błonnik pok.: 28.06 g; Sól: 9.84 g;	Wartość energetyczna: 2175.96 kcal; Białko ogółem: 107.67 g; Tłuszcz: 70.06 g; Kw. tł. nasy.: 30.27 g; Węglowodany ogółem: 289.05 g; W tym cukry: 33.77 g; Błonnik pok.: 27.60 g; Sól: 10.71 g;	Wartość energetyczna: 2419.13 kcal; Białko ogółem: 103.08 g; Tłuszcz: 66.75 g; Kw. tł. nasy.: 32.25 g; Węglowodany ogółem: 359.23 g; W tym cukry: 87.62 g; Błonnik pok.: 21.88 g; Sól: 7.14 g;	Wartość energetyczna: 2605.08 kcal; Białko ogółem: 72.13 g; Tłuszcz: 67.49 g; Kw. tł. nasy.: 18.52 g; Węglowodany ogółem: 429.52 g; W tym cukry: 89.62 g; Błonnik pok.: 34.67 g; Sól: 8.63 g;	Wartość energetyczna: 2178.97 kcal; Białko ogółem: 103.58 g; Tłuszcz: 62.89 g; Kw. tł. nasy.: 31.97 g; Węglowodany ogółem: 305.44 g; W tym cukry: 36.29 g; Błonnik pok.: 18.39 g; Sól: 9.12 g;	Wartość energetyczna: 447.60 kcal; Białko ogółem: 17.93 g; Tłuszcz: 7.42 g; Kw. tł. nasy.: 3.30 g; Węglowodany ogółem: 80.07 g; W tym cukry: 17.24 g; Błonnik pok.: 5.83 g; Sól: 1.43 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,