

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
Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 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.) Ogonówka wieprzowa,wędzona, parzona z dodaną wodą białkiem sojowym i białkiem wieprzowym w osłonce niejadalnej 25g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sos tatarski 30 ml (JAJ, GOR, SOJ.) Ser topiony 25g 1 szt (MLE.) Pomidor 20g Ogórek kiszony 20g Kielki rzodkiewki 5g Cukier 4g (saszetka) 2 szt	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 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.) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40g (SOJ.) Serek wiejski ziemisty 200g 0,5 szt (MLE.) Pomidor 20g Ogórek kiszony 20g Papryka świeża 20g Cukier 4g (saszetka) 2 szt	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.) Ogonówka wieprzowa,wędzona, parzona z dodaną wodą białkiem sojowym i białkiem wieprzowym w osłonce niejadalnej 50g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Serek wiejski ziemisty 200g 0,5 szt (MLE.) Pomidor 20g Ogórek kiszony 20g Papryka świeża 20g	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.) Ogonówka wieprzowa,wędzona, parzona z dodaną wodą białkiem sojowym i białkiem wieprzowym w osłonce niejadalnej 50g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Twarożek 50g (MLE.) Pomidor 40g Sałata zielona 10g Cukier 4g (saszetka) 2 szt	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 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.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Tofu 100g (SOJ.) Dżem 25g 1 szt Pomidor 20g Ogórek kiszony 20g Kielki rzodkiewki 5g Cukier 4g (saszetka) 2 szt	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.) Ogonówka wieprzowa,wędzona, parzona z dodaną wodą białkiem sojowym i białkiem wieprzowym w osłonce niejadalnej 40g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Serek wiejski ziemisty 200g 0,5 szt (MLE.) Pomidor 40g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE.)
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200g Rolada dr. z cukinią 120g 1 Por (GLU PSZ.) Brokuł z sezamem i z olejem* 150g (SEZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Spaghetti bolonese 350g (GLU PSZ, MLE.) Brokuł z sezamem i z olejem* 150g (SEZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200g (GLU PSZ.) Szynka wieprzowa pieczona 120g Sos koperkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200g (GLU PSZ.) Szynka wieprzowa pieczona 120g Sos koperkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Brokuł gotowany* 150g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Łazanki z kap kiszoną i pieczar 350g B 1 Por (GLU PSZ, JAJ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200g (GLU PSZ.) Szynka wieprzowa pieczona 120g Sos koperkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Brokuł gotowany* 150g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)
PD	Banan 1szt. 1 szt	Wafelki 36g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Jabłko 1 szt 1 szt	Banan 1szt. 1 szt	Jabłko pieczone 150g		
Kolacja	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.) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 25g (SOJ.) Ser żółty 25g (MLE.) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50g (SOJ.) 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.) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50g (SOJ.) Serek homo. naturalny 50g (MLE.) Pomidor 20g Ogórek kiszony 20g Sałata zielona 10g	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.) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50g (SOJ.) Serek homo. naturalny 50g (MLE.) 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 (GLU PSZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50g (SOJ.) Serek homo. naturalny 50g (MLE.) Pomidor 40g 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.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasztet z ciecierzycy () 70g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Pomidor 20g Ogórek kiszony 20g Sałata zielona 10g	Salata zielona 10g 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.) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50g (SOJ.) Serek homo. naturalny 50g (MLE.) Pomidor 40g Sałata zielona 10g	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL.)
PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia-twaróg 120g 1g (MLE.)	Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia-twaróg 120g 1g (MLE.)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia-twaróg 120g 1g (MLE.)		

2024-03-28 czwartek

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

24-03-28 czwartek

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.niskołtuszczowa	KRK- SKAW- Zupa
Wartość energetyczna: 2333.28 kcal; Białko ogółem: 97.05 g; Tłuszcz: 62.10 g; Kw. tł. nasy.: 21.99 g; Węglowodany ogółem: 363.90 g; W tym cukry: 102.85 g; Błonnik pok.: 30.02 g; Sól: 10.11 g;	Wartość energetyczna: 2499.86 kcal; Białko ogółem: 97.27 g; Tłuszcz: 82.83 g; Kw. tł. nasy.: 30.08 g; Węglowodany ogółem: 355.56 g; W tym cukry: 63.96 g; Błonnik pok.: 24.65 g; Sól: 8.79 g;	Wartość energetyczna: 2085.26 kcal; Białko ogółem: 114.62 g; Tłuszcz: 52.72 g; Kw. tł. nasy.: 20.59 g; Węglowodany ogółem: 303.12 g; W tym cukry: 59.76 g; Błonnik pok.: 32.39 g; Sól: 9.67 g;	Wartość energetyczna: 2245.90 kcal; Białko ogółem: 112.02 g; Tłuszcz: 45.53 g; Kw. tł. nasy.: 19.50 g; Węglowodany ogółem: 359.36 g; W tym cukry: 98.92 g; Błonnik pok.: 22.38 g; Sól: 7.50 g;	Wartość energetyczna: 2167.90 kcal; Białko ogółem: 65.59 g; Tłuszcz: 47.89 g; Kw. tł. nasy.: 8.29 g; Węglowodany ogółem: 380.22 g; W tym cukry: 102.43 g; Błonnik pok.: 31.72 g; Sól: 6.21 g;	Wartość energetyczna: 2116.02 kcal; Białko ogółem: 114.14 g; Tłuszcz: 49.71 g; Kw. tł. nasy.: 20.57 g; Węglowodany ogółem: 312.82 g; W tym cukry: 56.54 g; Błonnik pok.: 22.08 g; Sól: 7.99 g;	Wartość energetyczna: 662.03 kcal; Białko ogółem: 24.05 g; Tłuszcz: 10.16 g; Kw. tł. nasy.: 4.41 g; Węglowodany ogółem: 122.74 g; W tym cukry: 27.25 g; Błonnik pok.: 9.31 g; Sól: 1.90 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,