

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

2024-03-30 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>) Szynka Farmerska wieprzowa z dodatkiem wody, wędzona, parzona 25g (<u>SOJ,</u>) Serek śniadaniowy ze szczypiorkiem 80g 0,5 szt (<u>MLE,</u>) Ser żółty 25g (<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>) Paszтет z blachy- drobiowo wieprzowy 50g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50g (<u>MLE,</u>) Pomidor 20g Ogórek kiszony 20g Kielki rzodkiewki 5g	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 Farmerska wieprzowa z dodatkiem wody, wędzona, parzona 50g (<u>SOJ,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50g (<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>) Pasta warzywna () 60g (<u>SEL,</u>) Ser żółty 25g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50g (<u>MLE,</u>) Serek śniadaniowy ze szczypiorkiem 80g 1 szt (<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 Farmerska wieprzowa z dodatkiem wody, wędzona, parzona 50g (<u>SOJ,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50g (<u>MLE,</u>) Pomidor 40g Sałata zielona 10g	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	
		Obiad	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Pierogi z truskawkami * 300g (<u>GLU PSZ,</u>) jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Risotto wegetariańskie () dieta 350g (<u>SEL,</u>) jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z selera i jabłka b/c () 150g (<u>MLE, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypek 200g Mus z jabłek () z/c 100g Jogurt truskawkowy 100g 1 szt (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Risotto wegetariańskie () dieta 350g (<u>SEL,</u>) Surówka z selera i jabłka () 150g (<u>MLE, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Solferino () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Risotto wegetariańskie () dieta 350g (<u>SEL,</u>) jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Brokuł gotowany* 150g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>)
			PD	Jabłko 1 szt 1 szt	Ciastka różne 40g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,</u>)	Jabłko 1 szt 1 szt	Wafelki 30g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>)	Ciastka różne 40g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,</u>)

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
2024-03-30 sobota	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 z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 20 g (<u>SOJ.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Szprot w oleju 85 g (<u>RYB.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 20 g Ogórek kiszony 20 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>) Salamy kielbasa wieprzowo-wołowa drobno rozdrobniona surowo wędzona,dojrzewająca, wędzona. 25 g (<u>SOJ, SEL, GOR.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami (). 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor 20 g Ogórek kiszony 20 g Papryka świeża 20 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>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pasta warzywna () 60 g (<u>SEL.</u>) 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 (<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 50 g (<u>SOJ.</u>) Pasta warzywna () 60 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 40 g Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	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>) Hummus 60 g (<u>SEZ.</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami (). 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor 20 g Ogórek kiszony 20 g Sałata zielona 10 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>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pasta warzywna () 60 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 40 g Sałata zielona 10 g	Selerowa z makaronem () 400 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE.</u>)						
		Wartość energetyczna: 2759.21 kcal; Białko ogółem: 94.15 g; Tłuszcz: 101.45 g; Kw. tł. nasy.: 31.31 g; Węglowodany ogółem: 375.30 g; W tym cukry: 89.30 g; Błonnik pok.: 31.92 g; Sól: 6.51 g;	Wartość energetyczna: 2702.35 kcal; Białko ogółem: 95.46 g; Tłuszcz: 99.21 g; Kw. tł. nasy.: 42.39 g; Węglowodany ogółem: 362.61 g; W tym cukry: 63.25 g; Błonnik pok.: 28.20 g; Sól: 7.98 g;	Wartość energetyczna: 2156.89 kcal; Białko ogółem: 81.63 g; Tłuszcz: 69.50 g; Kw. tł. nasy.: 24.87 g; Węglowodany ogółem: 327.35 g; W tym cukry: 52.76 g; Błonnik pok.: 51.21 g; Sól: 8.43 g;	Wartość energetyczna: 2142.78 kcal; Białko ogółem: 66.01 g; Tłuszcz: 53.71 g; Kw. tł. nasy.: 24.29 g; Węglowodany ogółem: 360.73 g; W tym cukry: 73.12 g; Błonnik pok.: 23.40 g; Sól: 6.22 g;	Wartość energetyczna: 2671.59 kcal; Białko ogółem: 87.54 g; Tłuszcz: 104.82 g; Kw. tł. nasy.: 44.17 g; Węglowodany ogółem: 363.56 g; W tym cukry: 62.46 g; Błonnik pok.: 42.95 g; Sól: 7.83 g;	Wartość energetyczna: 1961.18 kcal; Białko ogółem: 77.68 g; Tłuszcz: 55.28 g; Kw. tł. nasy.: 20.16 g; Węglowodany ogółem: 302.75 g; W tym cukry: 44.04 g; Błonnik pok.: 28.09 g; Sól: 7.36 g;	Wartość energetyczna: 570.33 kcal; Białko ogółem: 22.10 g; Tłuszcz: 9.52 g; Kw. tł. nasy.: 3.65 g; Węglowodany ogółem: 105.75 g; W tym cukry: 23.86 g; Błonnik pok.: 13.21 g; Sól: 2.01 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,
SO2 - 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,