

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 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		
2024-05-03 piątek	Sniadanie	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ, GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (SOJ, MLE.) Ser topiony 25g 1 szt (MLE.) Ser żółty 25 g (MLE.) Ogórek kiszony 40 g Pomidor 40 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 ZYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ, GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ, MLE.) Ser żółty 25 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE.) Pomidor 40 g Ogórek kiszony 40 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Chleb Graham 60 g (GLU PSZ, GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE.) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ, MLE.) Pomidor 40 g Ogórek kiszony 40 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Dżem 30 g Serek homogenizowany o smaku waniliowym 60 g (MLE.) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ, MLE.) Pomidor 40 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ, GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE.) Dżem 30 g Ser żółty 25 g (MLE.) Pomidor 40 g Ogórek kiszony 40 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ, MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.)	
		Obiad	Krem z dyni z groszkiem ptysiowym* 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane (l) 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem (l) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z dyni z groszkiem ptysiowym* 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane (l) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem (l) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane (l) 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (RYB.) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem (l) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem (l) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane (l) 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (RYB.) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z dyni z groszkiem ptysiowym* 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Kotlety gryczane z cebulką i twarogiem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałatka z kapusty czerwonej z olejem (l) 150 g	Dyniowa z makaronem (l) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane (l) 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (RYB.) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem (l) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)
			PD	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt	Ciastka różne 40 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.)	Jabłko 1 szt 1 szt	
		Kolacja	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ, GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Boczek rolowany wieprzowy wędzony parzony 25 g (SOJ, MLE, GLU JECZ.) Twarożek z papryką słodką 60 g (MLE.) Ser żółty 25 g (MLE.) Pomidor 40 g Ogórek świeży 40 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ, GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (SOJ, MLE.) Ser żółty 25 g (MLE.) Ser topiony 25g 1 szt (MLE.) Sałatka grecka B 100 g (MLE, GOR.) Ogórek świeży 40 g Pomidor 40 g Kiełki rzodkiewki 5 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Chleb Graham 60 g (GLU PSZ, GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z indykami prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ, MLE.) Twarożek z papryką słodką 50 g (MLE.) Pomidor 40 g Ogórek świeży 40 g Kiełki rzodkiewki 10 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek z papryką słodką 50 g (MLE.) Szynka z indykami prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ, MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ, GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Hummus 50 g (SEZ, MLE.) Ser żółty 25 g (MLE.) Sałatka grecka B 100 g (MLE, GOR.) Pomidor 40 g Ogórek świeży 40 g Kiełki rzodkiewki 10 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z indykami prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ, MLE.) Twarożek z papryką słodką 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Ryżowa (l) 400 ml (MLE, SEL.)
PN	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)								
	Wartość energetyczna: 2432.70 kcal; Białko ogółem: 111.84 g; Tłuszcz: 88.38 g; Kw. tł. nasy.: 32.31 g; Węglowodany ogółem: 309.36 g; W tym cukry: 77.17 g; Błonnik pok.: 26.72 g; Sól: 7.62 g;	Wartość energetyczna: 2489.17 kcal; Białko ogółem: 115.57 g; Tłuszcz: 91.97 g; Kw. tł. nasy.: 32.00 g; Węglowodany ogółem: 313.31 g; W tym cukry: 70.90 g; Błonnik pok.: 29.57 g; Sól: 9.28 g;	Wartość energetyczna: 1917.90 kcal; Białko ogółem: 112.06 g; Tłuszcz: 48.80 g; Kw. tł. nasy.: 18.86 g; Węglowodany ogółem: 274.23 g; W tym cukry: 50.46 g; Błonnik pok.: 34.85 g; Sól: 8.25 g;	Wartość energetyczna: 2155.98 kcal; Białko ogółem: 107.33 g; Tłuszcz: 51.99 g; Kw. tł. nasy.: 20.36 g; Węglowodany ogółem: 324.38 g; W tym cukry: 85.36 g; Błonnik pok.: 20.37 g; Sól: 7.25 g;	Wartość energetyczna: 2590.96 kcal; Białko ogółem: 91.71 g; Tłuszcz: 110.18 g; Kw. tł. nasy.: 40.43 g; Węglowodany ogółem: 318.07 g; W tym cukry: 70.60 g; Błonnik pok.: 27.34 g; Sól: 8.00 g;	Wartość energetyczna: 1979.57 kcal; Białko ogółem: 111.38 g; Tłuszcz: 50.88 g; Kw. tł. nasy.: 19.32 g; Węglowodany ogółem: 279.69 g; W tym cukry: 39.25 g; Błonnik pok.: 23.15 g; Sól: 7.31 g;	Wartość energetyczna: 527.77 kcal; Białko ogółem: 20.15 g; Tłuszcz: 9.17 g; Kw. tł. nasy.: 3.67 g; Węglowodany ogółem: 94.61 g; W tym cukry: 21.55 g; Błonnik pok.: 9.01 g; Sól: 1.86 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,