

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.łuszczów	KRK- SKAW WE Vegetariańska	KRK- SKAW- 6/3 Z ogr.łatw.przys.węglow.niskotłuszczowa	KRK- SKAW- Zupa
2024-05-05 Niedziela	Sniadanie	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.) Kiełbasa Krakowska drobiowa grubo rozdrobniona, wędzona parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR.) Ser żółty 25 g (MLE.) Jajko gotowane kl. M 1 szt. (JAJ.) Dip majonezowo-chrzanowy 15 g (JAJ, MLE, GOR, SO2.) Pomidor 40 g Ogórek kiszony 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 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.) Kiełbasa Krakowska drobiowa grubo rozdrobniona, wędzona parzona 25 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR.) Twaróg z brzoskwinia 60 g (MLE.) Ser żółty 25 g (MLE.) Pomidor 40 g Ogórek kiszony 40 g Salata zielona 20 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.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (MLE.) Ogonówka wieprzowa, wędzona, parzona z dodaną wodą białkiem sojowym i białkiem wieprzowym w osłonce niejadalnej 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Ser żółty 40 g Ogórek kiszony 40 g Salata zielona 20 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.) Twaróg z brzoskwinia 60 g (MLE.) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona ,parzona 50 g Dżem 25 g 1 szt. Pomidor 80 g Salata zielona 20 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 z brzoskwinia 60 g (MLE.) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona ,parzona 50 g Przysmak sliwkowy do smarowania 25g 1 szt. Ser żółty 25 g (MLE.) Papryka świeża 40 g Ogórek kiszony 20 g Pomidor 40 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.) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona ,parzona 50 g Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (MLE.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.)
	Obiad	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt.. 210 g Surówka wielowarzywna z olejem () 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Udko gotowane bez skóry 1szt.. 210 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Udko gotowane bez skóry 1szt.. 210 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Udko gotowane bez skóry 1szt.. 210 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlety sojowe 100 g (SOJ.) Surówka wielowarzywna z olejem () 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Udko gotowane bez skóry 1szt.. 210 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.)
	PD	Ciastka różne 40 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.)	Jogurt brzoskwinowy 100g 1 szt. (MLE.)	Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Jogurt brzoskwinowy 100g 1 szt. (MLE.)	Ciastka różne 40 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.)	Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	
	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.) Ogonówka wieprzowa, wędzona, parzona z dodaną wodą białkiem sojowym i białkiem wieprzowym w osłonce niejadalnej 20 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Serek homo naturalny 150g 1 szt. (MLE.) Ser żółty 20 g (MLE.) Pomidor 40 g Ogórek kiszony 40 g Salata zielona 20 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.) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (SOJ.) Serek wiejski ziarnisty 200g 0,5 szt. (MLE.) Ser żółty 20 g (MLE.) Pomidor 40 g Ogórek kiszony 40 g Kiełki rzodkiewki 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.) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Jajko gotowane kl. M 1 szt. (JAJ.) Pomidor 40 g Ogórek kiszony 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.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt. (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt. (MLE.) Serek wiejski ziarnisty 200g 0,5 szt. (MLE.) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Salata zielona 20 g Pomidor 80 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.) Serek wiejski ziarnisty 200g 0,5 szt. (MLE.) Jajko gotowane kl. M 1 szt. (JAJ.) Dip majonezowo-chrzanowy 15 g (JAJ, MLE, GOR, SO2.) Pomidor 40 g Ogórek kiszony 40 g Salata zielona 20 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.) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Serek wiejski ziarnisty 200g 0,5 szt. (MLE.) Jabłko pieczone 1szt.. 1 szt. Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Jarzynowa z ryżem dieta () 400 ml (MLE, SEL.)
	PV	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt. (może zawierać: MLE.)						
	Wartość energetyczna: 2765.82 kcal; Białko ogółem: 140.99 g; Tłuszcz: 112.71 g; Kw. tł. nasy.: 42.32 g; Węglowodany ogółem: 307.94 g; W tym cukry: 60.40 g; Błonnik pok.: 24.76 g; Sól: 10.67 g;	Wartość energetyczna: 2566.28 kcal; Białko ogółem: 135.12 g; Tłuszcz: 95.58 g; Kw. tł. nasy.: 38.19 g; Węglowodany ogółem: 303.70 g; W tym cukry: 79.03 g; Błonnik pok.: 24.81 g; Sól: 10.48 g;	Wartość energetyczna: 2259.75 kcal; Białko ogółem: 132.67 g; Tłuszcz: 77.79 g; Kw. tł. nasy.: 27.91 g; Węglowodany ogółem: 271.63 g; W tym cukry: 34.21 g; Błonnik pok.: 31.69 g; Sól: 10.42 g;	Wartość energetyczna: 2446.71 kcal; Białko ogółem: 137.43 g; Tłuszcz: 76.46 g; Kw. tł. nasy.: 29.56 g; Węglowodany ogółem: 312.43 g; W tym cukry: 84.33 g; Błonnik pok.: 21.13 g; Sól: 8.49 g;	Wartość energetyczna: 2273.07 kcal; Białko ogółem: 89.21 g; Tłuszcz: 69.10 g; Kw. tł. nasy.: 30.23 g; Węglowodany ogółem: 331.01 g; W tym cukry: 69.72 g; Błonnik pok.: 32.22 g; Sól: 8.18 g;	Wartość energetyczna: 2489.97 kcal; Białko ogółem: 140.50 g; Tłuszcz: 82.93 g; Kw. tł. nasy.: 29.67 g; Węglowodany ogółem: 308.03 g; W tym cukry: 54.27 g; Błonnik pok.: 25.93 g; Sól: 9.00 g;	Wartość energetyczna: 587.45 kcal; Białko ogółem: 28.82 g; Tłuszcz: 14.76 g; Kw. tł. nasy.: 5.76 g; Węglowodany ogółem: 88.61 g; W tym cukry: 21.86 g; Błonnik pok.: 7.87 g; Sól: 1.58 g;	

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszenny,
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,