

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 |
|-----------|---|--|---|---|---|--|---|
| Śniadanie | Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Kielbasa Krakowska drobiowa grubo rozdrobniona, wędzona parzona 50g (GLUPSZ, SOJ, MLE, GOR.) Ser żółty 25g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Dip majonezowo-chrzanowy 15g (JAJ, MLE, GOR, SOJ.) Pomidor 40g Ogórek kiszony 40g Papryka świeża 20g | Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Kielbasa Krakowska drobiowa grubo rozdrobniona, wędzona parzona 25g (GLUPSZ, SOJ, MLE, GOR.) Twaróg z brzoskwinia 60g (MLE.) Ser żółty 25g (MLE.) Pomidor 40g Ogórek kiszony 40g Sałata zielona 20g | Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Chleb Graham 60g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60g (MLE.) Ogonówka wieprzowa wędzona, parzona z dodaną wodą białkiem sojowym i białkiem wieprzowym w osłonce niejadalnej 50g (GLUPSZ, SOJ, MLE.) Pomidor 40g Ogórek kiszony 40g Sałata zielona 20g | Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 60g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twaróg z brzoskwinia 60g (MLE.) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona parzona 50g Dżem 25g 1 szt Pomidor 80g Sałata zielona 20g | Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twaróg z brzoskwinia 60g (MLE.) Przysmak śliwkowy do smarowania 25g 1 szt Ser żółty 25g (MLE.) Papryka świeża 40g Ogórek kiszony 20g Pomidor 40g | Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Bułka pszenna długa krojona 60g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona parzona 50g Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60g (MLE.) Pomidor 80g Sałata zielona 20g | Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) |
| Obiad | Rosół z makaronem () 400 ml (GLUPSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200g Udko pieczone 1 szt. 210g Surówka wielowarzywna z olejem () 200g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Rosół z makaronem () 400 ml (GLUPSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210g Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 200g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Rosół z makaronem () 400 ml (GLUPSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210g Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 200g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Rosół z makaronem () 400 ml (GLUPSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210g Brokuł gotowany* 200g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200g Kotlety sojowe 100g (SOJ.) Surówka wielowarzywna z olejem () 200g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Rosół z makaronem () 400 ml (GLUPSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210g Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 200g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Rosół z makaronem () 400 ml (GLUPSZ, SEL.) |
| PD | Ciastka różne 40g (GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE.) | Jogurt brzoskwinowy 100g 1 szt (MLE.) | Biszkopty b/c 30g (GLUPSZ, JAJ.) | Jogurt brzoskwinowy 100g 1 szt (MLE.) | Ciastka różne 40g (GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE.) | Biszkopty b/c 30g (GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE.) | |
| Kolacja | Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLUPSZ, 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 20g (GLUPSZ, SOJ, MLE.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Ser żółty 20g (MLE.) Pomidor 40g Ogórek kiszony 40g Sałata zielona 20g | Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 40g Ogórek kiszony 40g Kielki rzodkiewki 10g | Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Chleb Graham 60g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 40g Ogórek kiszony 40g Kielki rzodkiewki 10g | Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 60g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek wiejski ziarnisty 200g 0,5 szt (MLE.) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50g (SOJ.) Sałata zielona 20g Pomidor 80g | Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLUPSZ, 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 15g (JAJ, MLE, GOR, SOJ.) Pomidor 40g Ogórek kiszony 40g Sałata zielona 20g | Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Bułka pszenna długa krojona 60g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50g (SOJ.) Serek wiejski ziarnisty 200g 0,5 szt (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 80g Sałata zielona 20g | Jarzynowa z ryżem dieta () 400 ml (MLE, SEL.) |
| PN | 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.: 29.58 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; |

2024-05-05 niedziela

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,