

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		
2024-05-06 poniedziałek	Śniadanie	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, GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Kabanos drobiowo-wieprzowy średnio rozdrobniony wędzony,parzony,suszony. 40 g Ser żółty 25g (MLE.) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 25g (GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.) Ogórek kiszony 40g Pomidor 40g Sałata zielona 20g	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, GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser żółty 25g (MLE.) Kiełbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 25g (SOJ, MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50g (MLE.) Pomidor 40g Ogórek kiszony 40g Oliwki zielone /czarne drylowane 20g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Chleb Graham 60g (GLU PSZ, GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 50g (GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50g (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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 50g (GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50g (MLE.) Pomidor 80g Sałata zielona 20g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50g (MLE.) Ser żółty 50g (MLE.) Przysmak śliwkowy do smarowania 25g 1 szt Pomidor 40g Ogórek kiszony 40g Sałata zielona 20g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Bułka pszenna długa krojona 60g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 50g (GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50g (MLE.) Przysmak śliwkowy do smarowania 25g 1 szt Pomidor 80g Sałata zielona 20g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.)	
		Obiad	Żurek z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Ziemniaki gotowane () 200g Kotlet dr. pożarski 120g 1 Por (GLU PSZ, JAJ.) Surówka z marchwi i selera () 200g (MLE, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Żurek z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Kasza bulgur 200g (GLU PSZ, GLU PSZ, JAJ.) Schab pieczony w rękawie 120g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Kalaftor gotowany* 200g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200g Pulpet wieprzowy 100g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka z marchwi i selera () 150g (MLE, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200g Mus z jabłek () z/c 100g Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Żurek z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Naleśniki z twarog i owoc 300g B 1 Por (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200g Mus z jabłek () b/c 100g Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)
			PD	Herbatniki Be Be 14g 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml	Herbatniki Be Be 14g 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Kisiel o smaku malinowym b/c 150 ml	
Kolejacja	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, GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25g (SOJ.) Ser żółty 25g (MLE.) Ser topiony 25g 1 szt (MLE.) Ogórek kiszony 40g Pomidor 40g Papryka świeża 20g	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, GLU PSZ, GLU ŻYT.) 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 wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE.) Pomidor 40g Ogórek kiszony 40g Sałata bawarska. B 100g (SOJ.) Pomidor 40g Ogórek kiszony 40g Sałata zielona 20g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Chleb Graham 60g (GLU PSZ, GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50g (SOJ.) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) 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 wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE.) Pomidor 80g Sałata zielona 20g	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, GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser żółty 25g (MLE.) Ser topiony 25g 1 szt (MLE.) Sos tatarski 50 ml (JAJ, GOR, SOZ, MLE.) Pomidor 40g Ogórek kiszony 40g Papryka świeża 20g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Bułka pszenna długa krojona 60g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) 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 wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE.) Pomidor 80g Sałata zielona 20g	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)		
	PN	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)							
	Wartość energetyczna: 2588.30 kcal; Białko ogółem: 112.40 g; Tłuszcz: 96.22 g; Kw. tł. nasy.: 35.20 g; Węglowodany ogółem: 332.52 g; W tym cukry: 57.86 g; Błonnik pok.: 33.03 g; Sól: 11.23 g;	Wartość energetyczna: 2368.62 kcal; Białko ogółem: 129.18 g; Tłuszcz: 69.96 g; Kw. tł. nasy.: 29.35 g; Węglowodany ogółem: 313.53 g; W tym cukry: 46.23 g; Błonnik pok.: 23.18 g; Sól: 11.46 g;	Wartość energetyczna: 2237.75 kcal; Białko ogółem: 128.78 g; Tłuszcz: 68.33 g; Kw. tł. nasy.: 26.40 g; Węglowodany ogółem: 295.78 g; W tym cukry: 42.25 g; Błonnik pok.: 33.19 g; Sól: 10.71 g;	Wartość energetyczna: 2256.29 kcal; Białko ogółem: 100.77 g; Tłuszcz: 54.52 g; Kw. tł. nasy.: 22.29 g; Węglowodany ogółem: 352.28 g; W tym cukry: 82.87 g; Błonnik pok.: 18.79 g; Sól: 7.98 g;	Wartość energetyczna: 2506.53 kcal; Białko ogółem: 100.92 g; Tłuszcz: 88.78 g; Kw. tł. nasy.: 34.53 g; Węglowodany ogółem: 336.53 g; W tym cukry: 75.59 g; Błonnik pok.: 20.61 g; Sól: 8.05 g;	Wartość energetyczna: 2036.80 kcal; Białko ogółem: 100.73 g; Tłuszcz: 54.52 g; Kw. tł. nasy.: 22.29 g; Węglowodany ogółem: 297.41 g; W tym cukry: 30.72 g; Błonnik pok.: 18.77 g; Sól: 7.94 g;	Wartość energetyczna: 689.97 kcal; Białko ogółem: 23.00 g; Tłuszcz: 8.48 g; Kw. tł. nasy.: 3.38 g; Węglowodany ogółem: 136.20 g; W tym cukry: 23.76 g; Błonnik pok.: 11.93 g; Sól: 1.85 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,