

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 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.łtuszczów	KRK- SKAW WE Vegetariańska	KRK- SKAW- 6/3 Z ogr.łatw.przys.węglow.niskołtuszczowa	KRK- SKAW- Zupa	
2024-04-27 sobota	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.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Farmerska wieprzowa z dodatkiem wody, wędzona, parzona 25g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Dip majonezowo-chrzanowy 15g (JAJ, MLE, GOR, SOJ.) Ser żółty 25g (MLE.) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasztet z blachy- drobiowo wieprzowy 50g (GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.) Serek śniadaniowy ze szczyptorkiem 80g 0,5 szt (MLE.) Pomidor 20g Ogórek kiszony 20g Salata zielona 10g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Chleb Graham 60g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasztet z blachy- drobiowo wieprzowy 50g (GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.) Serek homo. naturalny 50g (MLE.) 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 (GLU PSZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Farmerska wieprzowa z dodatkiem wody, wędzona, parzona 50g (SOJ.) Serek homo. naturalny 50g (MLE.) Pomidor 40g Salata zielona 10g	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.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser żółty 25g (MLE.) Pasta warzywna () 60g (SEL.) Serek śniadaniowy ze szczyptorkiem 80g 1 szt (MLE.) Pomidor 20g Ogórek kiszony 20g Kielki rzodkiewki 5g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Bułka pszenna długa krojona 60g (GLU PSZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Farmerska wieprzowa z dodatkiem wody, wędzona, parzona 50g (SOJ.) Serek homo. naturalny 50g (MLE.) Pomidor 40g Salata zielona 10g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.)
		Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pyzy z mięsem* 300g (GLU PSZ, SOJ.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 150g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200g (GLU JECZ.) Potrawka drobiowa () 150g (GLU PSZ, SEL.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 150g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200g (GLU JECZ.) Potrawka drobiowa () 150g (GLU PSZ, SEL.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 150g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200g (GLU JECZ.) Potrawka drobiowa () 150g (GLU PSZ, SEL.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 150g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200g (GLU JECZ.) Gulasz sojowy z warzywami* 150g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 150g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200g (GLU JECZ.) Potrawka drobiowa () 150g (GLU PSZ, SEL.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 150g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)
		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Ciastka różne 40g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Wafelki 30g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Ciastka różne 40g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	
Kolejca	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.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z indykem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 20g (SOJ.) Serek homo. naturalny 50g (MLE.) Szprot w oleju 85g (RYB.) Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 20g Ogórek kiszony 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.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Salami kielbasa wieprzowo-wolowa drobno rozdrobniona surowo wędzona, dojrzewająca, wędzona. 25g (SOJ, SEL, GOR.) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25g (SOJ.) Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 60g (RYB, MLE.) Pomidor 20g Ogórek kiszony 20g Papryka świeża 20g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Chleb Graham 60g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z indykem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50g (SOJ.) Pasta warzywna () 60g (SEL.) Pomidor 20g Ogórek kiszony 20g Salata zielona 10g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 60g (GLU PSZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z indykem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50g (SOJ.) Pasta warzywna () 60g (SEL.) Pomidor 40g Salata zielona 10g Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt	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.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Dip majonezowo-chrzanowy 15g (JAJ, MLE, GOR, SOJ.) Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 60g (RYB, MLE.) Pomidor 20g Ogórek kiszony 20g Salata zielona 10g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Bułka pszenna długa krojona 60g (GLU PSZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z indykem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50g (SOJ.) Pasta warzywna () 60g (SEL.) Pomidor 40g Salata zielona 10g	Selerowa z makaronem () 400g (GLU PSZ, MLE, SEL.)	
	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE.)							
PN	Wartość energetyczna: 2647.95 kcal; Białko ogółem: 92.27 g; Tłuszcz: 113.73 g; Kw. tł. nasy.: 35.04 g; Węglowodany ogółem: 320.18 g; W tym cukry: 70.25 g; Błonnik pok.: 20.56 g; Sól: 8.43 g;	Wartość energetyczna: 2566.34 kcal; Białko ogółem: 88.22 g; Tłuszcz: 106.15 g; Kw. tł. nasy.: 50.03 g; Węglowodany ogółem: 319.00 g; W tym cukry: 54.24 g; Błonnik pok.: 18.11 g; Sól: 9.54 g;	Wartość energetyczna: 1988.61 kcal; Białko ogółem: 87.01 g; Tłuszcz: 68.76 g; Kw. tł. nasy.: 25.11 g; Węglowodany ogółem: 273.53 g; W tym cukry: 39.73 g; Błonnik pok.: 34.86 g; Sól: 8.76 g;	Wartość energetyczna: 2301.87 kcal; Białko ogółem: 85.60 g; Tłuszcz: 65.95 g; Kw. tł. nasy.: 25.90 g; Węglowodany ogółem: 356.91 g; W tym cukry: 75.62 g; Błonnik pok.: 29.71 g; Sól: 7.19 g;	Wartość energetyczna: 2465.13 kcal; Białko ogółem: 96.74 g; Tłuszcz: 90.51 g; Kw. tł. nasy.: 44.83 g; Węglowodany ogółem: 325.06 g; W tym cukry: 58.78 g; Błonnik pok.: 34.36 g; Sól: 7.44 g;	Wartość energetyczna: 2031.11 kcal; Białko ogółem: 87.34 g; Tłuszcz: 59.05 g; Kw. tł. nasy.: 21.33 g; Węglowodany ogółem: 301.62 g; W tym cukry: 40.83 g; Błonnik pok.: 26.71 g; Sól: 7.14 g;	Wartość energetyczna: 586.98 kcal; Białko ogółem: 21.61 g; Tłuszcz: 9.20 g; Kw. tł. nasy.: 3.58 g; Węglowodany ogółem: 111.26 g; W tym cukry: 20.87 g; Błonnik pok.: 13.42 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,