

	WTOREK 14.05.2024	Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADKICH		
	KRK- SKAW 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczów	KRK- SKAW WE Wegetariańska	KRK- SKAW- 6/3 Z ogr. łątw. przys. węglow. niskotłuszczowa	KRK- SKAW- Zupa
ŚNIADANIE	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 Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców Wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Jabłko pieczone 1szt. Pomidor 40 g Sałata zielona 10 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) Ser żółty 20 g (MLE) Serek homo. naturalny 60 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt. Pomidor 20 g; Ogórek kiszony 20 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 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 Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Jabłko pieczone 1szt. Sałata zielona 10 g Pomidor 20 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE)
OBIAD	Brokułowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Bitka z szynki wieprzowej 120 g (GLU PSZ) Sos własny 100 ml (GLU PSZ, SEL) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Falafele klopsiki z ciecierzycy 150 g (GLU PSZ, SEL) Surówka z kapusty białej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Bitka z szynki wieprzowej 120 g (GLU PSZ) Sos własny 100 ml (GLU PSZ, SEL) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szczawiowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL)
PD	Jabłko 1 szt.	Jabłko 1 szt.	Jabłko 1 szt.	-
KOLACJA	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) Twarożek z słodką papryką 60 g (MLE) Szynka Farmerska wieprzowa z dodatkiem wody, wędzona, parzona 50 g (SOJ) Pomidor 40 g Sałata zielona 10 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) Ser mozzarella 50 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE) Pomidor 20 g; Ogórek kiszony 20 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 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) Twarożek z słodką papryką 60 g (MLE) Szynka Farmerska wieprzowa z dodatkiem wody, wędzona, parzona 50 g (SOJ) Pomidor 40 g Sałata zielona 10 g	Ziemniaczana 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL)
PN	Drożdżówka mini 50g (GLU PSZ, JAJ)	Drożdżówka mini 50g (GLU PSZ, JAJ)	Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt. (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: ORZ, SEZ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt. (MLE)	-
	Wartość energetyczna: 2322.09 kcal; Białko ogółem: 106.56 g; Tłuszcz: 63.67 g; Kw. tł. nasy.: 19.17 g; Węglowodany ogółem: 342.15 g; W tym cukry: 76.84 g; Błonnik pok.: 24.69 g; Sól: 7.17 g;	Wartość energetyczna: 2364.41 kcal; Białko ogółem: 95.04 g; Tłuszcz: 72.94 g; Kw. tł. nasy.: 20.41 g; Węglowodany ogółem: 349.19 g; W tym cukry: 69.47 g; Błonnik pok.: 24.72 g; Sól: 5.77 g;	Wartość energetyczna: 2259.81 kcal; Białko ogółem: 109.18 g; Tłuszcz: 68.59 g; Kw. tł. nasy.: 24.05 g; Węglowodany ogółem: 312.16 g; W tym cukry: 54.82 g; Błonnik pok.: 27.43 g; Sól: 7.86 g;	Wartość energetyczna: 591.83 kcal; Białko ogółem: 21.28 g; Tłuszcz: 9.16 g; Kw. tł. nasy.: 3.49 g; Węglowodany ogółem: 109.71 g; W tym cukry: 17.70 g; Błonnik pok.: 8.16 g; Sól: 2.29 g;

WTOREK 14.05.2024		Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH	
KRK- SKAW- 1 Podstawowa zestaw I		KRK- SKAW- 1 Podstawowa zestaw II	KRK- SKAW 6 Z ogr.łatwo przys.węglowodanów
ŚNIADANIE	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) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ) Paszтет z blachy- drobiowo wieprzowy 50 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 20 g Ogórek kiszony 20 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) Ogonówka wieprzowa, wędzona, parzona z dodaną wodą białkiem sojowym i białkiem wieprzowym w osłonce niejadalnej 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Ser mozzarella 50 g (MLE) Ser żółty 20 g (MLE) Pomidor 20 g; Ogórek kiszony 20 g Sałata zielona 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) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Jabłko pieczone 1szt. Pomidor 20 g Ogórek kiszony 20 g
OBIAD	Szczawiowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Karczek pieczony 120 g (GLU PSZ) Sos meksykański 100 g (GLU PSZ) Ćwikła z chrzanem 150 g (MLE, S02) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szczawiowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL) Buritto 300 g (GLU PSZ, MLE, SEL) Surówka z kapusty białej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szczawiowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Bitka z szynki wieprzowej 120 g (GLU PSZ) Sos własny 100 ml (GLU PSZ, SEL) Ćwikła z chrzanem 150 g (MLE, S02) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
PD	Jabłko 1 szt.	Jabłko 1 szt.	Jabłko 1 szt.
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) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE) Salami kielbasa wieprzowo-wołowa, drobno rozdrobniona surowo wędzona, dojrzewająca, wędzona. 15 g (SOJ, SEL, GOR) Ser żółty 20 g (MLE) Pomidor 20 g; Ogórek kiszony 20 g Sałata zielona 10 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) Polędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ) Sałatka farmerska B (bez majonezu) 100 g (JAJ, MLE, SEL) Pomidor 20 g Ogórek kiszony 20 g Papryka świeża 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) Twarożek z słodką papryką 60 g (MLE) Szynka Farmerska wieprzowa z dodatkiem wody, wędzona, parzona 50 g (SOJ) Pomidor 20 g Ogórek kiszony 20 g Sałata zielona 10 g
PN	Drożdżówka mini 50g (GLU PSZ, JAJ)	Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt. (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: ORZ, SEZ)	Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt. (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: ORZ, SEZ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt. (MLE)
	Wartość energetyczna: 2399.81 kcal; Białko ogółem: 101.28 g; Tłuszcz: 85.76 g; Kw. tł. nasy.: 34.72 g; Węglowodany ogółem: 316.78 g; W tym cukry: 67.81 g; Błonnik pok.: 25.26 g; Sól: 9.95 g;	Wartość energetyczna: 2389.30 kcal; Białko ogółem: 104.94 g; Tłuszcz: 88.82 g; Kw. tł. nasy.: 33.20 g; Węglowodany ogółem: 296.68 g; W tym cukry: 68.19 g; Błonnik pok.: 32.59 g; Sól: 12.78 g;	Wartość energetyczna: 2110.35 kcal; Białko ogółem: 109.66 g; Tłuszcz: 59.43 g; Kw. tł. nasy.: 22.90 g; Węglowodany ogółem: 298.48 g; W tym cukry: 59.86 g; Błonnik pok.: 35.94 g; Sól: 9.78 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 JE CZ - 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,