

ŚRODA 15.05.2024		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 wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ) Twarożek 50 g (MLE) Miód (25g) 1 szt. 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) Twarożek z natką pietruszki 60 g (MLE) Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Pomidor 20 g Ogórek świeży 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 wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ) Twarożek 50 g (MLE) Pomidor 40 g Sałata zielona 10 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE)
OBIAD	Jarzynowa z makaronem dieta 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Lasagne ze szpin. s. feta 300g 1 por (GLU PSZ, MLE) Surówka z selera i jabłka z olejem 150 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL)
PD	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt. (MLE)	Ciasto marchewkowe - wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g (GLU PSZ, JAJ)	Jogurt naturalny 100g 1 szt. (MLE)	-
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) Szynka Farmerska wieprzowa z dodatkiem wody, wędzona, parzona 50 g (SOJ) Twaróg półtłusty 50 g (MLE) 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) Paprykarz szczeciński 100 g (RYB, SOJ) Ser żółty 20 g (MLE) Ser topiony 25g 1 szt. (MLE) Pomidor 20 g Ogórek kiszony 20 g Oliwki zielone /czarne drylowane 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 40 g (SOJ) Szynka Farmerska wieprzowa z dodatkiem wody, wędzona, parzona 50 g (SOJ) Pomidor 40 g Sałata zielona 10 g	Grycikowa 400 ml (GLU PSZ, SEL)
PN	Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt. (MLE)	Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt. (MLE)	Serek homo naturalny 150g 1 szt. (MLE)	-
	Wartość energetyczna: 2233.19 kcal; Białko ogółem: 107.05 g; Tłuszcz: 55.12 g; Kw. tł. nasy.: 22.20 g; Węglowodany ogółem: 335.38 g; W tym cukry: 74.51 g; Błonnik pok.: 22.27 g; Sól: 7.41 g;	Wartość energetyczna: 3123.83 kcal; Białko ogółem: 106.92 g; Tłuszcz: 164.19 g; Kw. tł. nasy.: 84.99 g; Węglowodany ogółem: 316.66 g; W tym cukry: 67.59 g; Błonnik pok.: 26.69 g; Sól: 8.31 g;	Wartość energetyczna: 1933.58 kcal; Białko ogółem: 101.73 g; Tłuszcz: 55.08 g; Kw. tł. nasy.: 17.39 g; Węglowodany ogółem: 269.33 g; W tym cukry: 26.75 g; Błonnik pok.: 22.29 g; Sól: 7.84 g;	Wartość energetyczna: 442.31 kcal; Białko ogółem: 18.37 g; Tłuszcz: 7.47 g; Kw. tł. nasy.: 3.30 g; Węglowodany ogółem: 77.82 g; W tym cukry: 17.21 g; Błonnik pok.: 5.81 g; Sól: 1.43 g;

ŚRODA 15.05.2024		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 wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 40 g (SOJ) Ser żółty 25 g (MLE) Serek fromage naturalny 80g - Górski przysmak 0,5 szt. (MLE) Pomidor 20 g Ogórek świeży 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) Twarożek z natką pietruszki 60 g (MLE) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 20 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ) Ser żółty 20 g (MLE) Pomidor 20 g Ogórek świeży 20 g Kiełki rzodkiewki 5 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 wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ) Serek fromage naturalny 80g - Górski przysmak 0,5 szt. (MLE) Pomidor 40 g Sałata zielona 10 g
OBIAD	Pieczarkowa z makaronem 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Puree ziemniaczano dyniowe 200 g (MLE) Rolada drobiowa z fetą i szpinakiem 150 g (GLU PSZ, MLE) Surówka z marchwi i chrzanu 150 g (MLE, S02) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza bulgur 200 g (GLU PSZ) Bitka schabowa 120 g (GLU PSZ) Sos własny 100 ml (GLU PSZ, SEL) Surówka z selera i jabłka z olejem 150 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Surówka z marchwi i chrzanu b/c 150 g (MLE, S02) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
PD	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt. (MLE)	Ciasto marchewkowe - wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g (GLU PSZ, JAJ)	Jogurt naturalny 100g 1 szt. (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) Szynka Farmerska wieprzowa z dodatkiem wody, wędzona, parzona 40 g (SOJ) Ser żółty 25 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt. (JAJ) Pomidor 20 g Ogórek kiszony 20 g Oliwki zielone /czarne drylowane 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) Baleron wieprzowy wędzony, parzony 40 g (SOJ) Ser żółty 40 g (MLE) Sałatka z brokułem, ciecierzycą, pestkami słonecznika i koperkiem 100 g 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) Jajko gotowane kl M 1 szt. (JAJ) Szynka Farmerska wieprzowa z dodatkiem wody, wędzona, parzona 50 g (SOJ) Pomidor 40 g Sałata zielona 10 g
PN	Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt. (MLE)	Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt. (MLE)	Serek homo naturalny 150g 1 szt. (MLE)
	Wartość energetyczna: 2351.87 kcal; Białko ogółem: 133.13 g; Tłuszcz: 85.86 g; Kw. tł. nasy.: 42.24 g; Węglowodany ogółem: 270.43 g; W tym cukry: 73.94 g; Błonnik pok.: 23.36 g; Sól: 10.51 g;	Wartość energetyczna: 2728.73 kcal; Białko ogółem: 141.14 g; Tłuszcz: 98.16 g; Kw. tł. nasy.: 37.04 g; Węglowodany ogółem: 320.23 g; W tym cukry: 62.51 g; Błonnik pok.: 24.91 g; Sól: 8.51 g;	Wartość energetyczna: 1941.05 kcal; Białko ogółem: 100.82 g; Tłuszcz: 66.39 g; Kw. tł. nasy.: 21.62 g; Węglowodany ogółem: 250.41 g; W tym cukry: 23.91 g; Błonnik pok.: 30.24 g; Sól: 8.04 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 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,