

| CZWARTEK 16.05.2024 | | 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) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (MLE) Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02) Dżem 25 g 1 szt. Jabłko pieczone 150 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) Dżem 25 g 1 szt. Twarożek z natką pietruszki 60 g (MLE) Ser żółty 20 g (MLE) Papryka świeża 20 g Ogórek kiszony 20 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) Kiełbasa Krakowska drobiowa, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (MLE) Jabłko pieczone 150 g Papryka świeża 40 g Sałata zielona 10 g | Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) |
| OBIAD | Ziemniaczana 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ) Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Krem z zielonych warzyw z grzankami 400 ml (GLU PSZ, SEL) Knedle ze śliwką i śmiet 300g 1 por (JAJ, MLE) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Ziemniaczana 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ) Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Ziemniaczana 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) |
| PD | Wafelki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) | Jabłko 150 g | Wafle ryżowe 30 g | - |
| 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) Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa, wędzona, parzona 50 g (SOJ) Twarożek z ziołami 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) Jajko gotowane kl M 1 szt. (JAJ) Dip majonezowy 15 g (JAJ, MLE, GOR) Ser topiony 25g 1 szt. (MLE) Ser żółty 20 g (MLE,) Pomidor 20 g; Ogórek świeży 20 g Kiełki rzodkiewki 5 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) Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona, parzona 50 g (SOJ) Twarożek z ziołami 50 g (MLE) Pomidor 40 g Sałata zielona 10 g | Jarzynowa z ryżem dieta 400 ml (MLE, SEL) |
| PN | Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt. | Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt. | Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia-twaróg 120g 1 szt. (MLE) | - |
| | Wartość energetyczna: 2492.08 kcal; Białko ogółem: 88.19 g; Tłuszcz: 69.75 g; Kw. tł. nasy.: 26.09 g; Węglowodany ogółem: 389.36 g; W tym cukry: 80.19 g; Błonnik pok.: 23.03 g; Sól: 6.50 g; | Wartość energetyczna: 2367.22 kcal; Białko ogółem: 67.50 g; Tłuszcz: 71.41 g; Kw. tł. nasy.: 30.25 g; Węglowodany ogółem: 378.23 g; W tym cukry: 107.56 g; Błonnik pok.: 25.13 g; Sól: 5.90 g; | Wartość energetyczna: 2190.15 kcal; Białko ogółem: 91.72 g; Tłuszcz: 55.68 g; Kw. tł. nasy.: 20.11 g; Węglowodany ogółem: 338.99 g; W tym cukry: 53.18 g; Błonnik pok.: 23.92 g; Sól: 7.08 g; | Wartość energetyczna: 563.15 kcal; Białko ogółem: 20.56 g; Tłuszcz: 9.81 g; Kw. tł. nasy.: 3.62 g; Węglowodany ogółem: 103.08 g; W tym cukry: 18.46 g; Błonnik pok.: 9.65 g; Sól: 1.49 g; |

| | CZWARTEK 16.05.2024 | 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 z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 20 g (SOJ) Ser żółty 20 g (MLE) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 60 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt. Papryka świeża 20 g Ogórek kiszony 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) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 20 g (SOJ) Ser żółty 20 g (MLE) Twarożek z natką pietruszki 60 g (MLE) Papryka świeża 20 g Ogórek kiszony 20 g Oliwki zielone /czarne drylowane 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) Kiełbasa Krakowska drobiowa grubo rozdrobniona, wędzona parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (MLE) Jabłko pieczone 150 g Papryka świeża 20 g Ogórek kiszony 20 g |
| OBIAD | Krem z zielonych warzyw z grzankami 400 ml (GLU PSZ, SEL) Kartacze z cebulą i boczkiem* 325 g (SOJ, SEL, GOR) Surówka wielowarzywna z olejem 150 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Krem z zielonych warzyw z grzankami 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Kotlet drob pożarski z kukurydzą B 120 g (GLU PSZ, JAJ) Buraczki zasmażane z olejem 150 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Ziemniaczana 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ) Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ) Surówka wielowarzywna z olejem 150 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml |
| PD | Jabłko 150 g | Wafelki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) | Wafle ryżowe 30 g |
| 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) Ogonówka wieprzowa, wędzona, parzona z dodaną wodą białkiem sojowym i białkiem wieprzowym w osłonce niejadalnej 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Ser żółty 40 g (MLE) Sałatka tęczkowa (bez majonezu) 100 g (JAJ, MLE) Pomidor 20 g; Ogórek świeży 20 g Kiełki rzodkiewki 5 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) Paszтет z blachy-drobiowo wieprzowy 50 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR) Ser żółty 20 g (MLE) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa, wędzona, parzona 40 g (SOJ) Pomidor 20 g Ogórek świeży 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) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa, wędzona, parzona 50 g (SOJ) Paszтет z blachy- drobiowo wieprzowy 50 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 20 g Ogórek świeży 20 g Kiełki rzodkiewki 5 g |
| PN | Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt. | Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt. | Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia-twaróg 120g 1 szt. (MLE) |
| | Wartość energetyczna: 2481.73 kcal; Białko ogółem: 86.53 g; Tłuszcz: 93.32 g; Kw. tł. nasy.: 40.08 g; Węglowodany ogółem: 338.51 g; W tym cukry: 94.68 g; Błonnik pok.: 24.21 g; Sól: 9.55 g; | Wartość energetyczna: 2525.66 kcal; Białko ogółem: 98.90 g; Tłuszcz: 96.64 g; Kw. tł. nasy.: 36.32 g; Węglowodany ogółem: 329.49 g; W tym cukry: 67.20 g; Błonnik pok.: 25.81 g; Sól: 10.07 g; | Wartość energetyczna: 2209.49 kcal; Białko ogółem: 93.13 g; Tłuszcz: 63.04 g; Kw. tł. nasy.: 22.50 g; Węglowodany ogółem: 332.08 g; W tym cukry: 55.30 g; Błonnik pok.: 35.28 g; Sól: 9.31 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,