

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	KRK- SKAW 3 Łatwo strawna z ogr.tłuszczów	KRK- SKAW WE Vegetariańska	KRK- SKAW- 6/3 Z ogr.łatw.przys.węglow.niskotłuszczowa	KRK- SKAW- Zupa
2024-05-20 poniedziałek	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Kabanos drobiowo-wieprzowy średnio rozdrobniony wędzony,parzony,suszony. 40g Ser mozzarella 25g (<u>MLE.</u>) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 25g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.</u>) Ogórek kiszony 20g Pomidor 20g Sałata zielona 10g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser żółty 25g (<u>MLE.</u>) Kiełbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 25g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50g (<u>MLE.</u>) Pomidor 20g Ogórek kiszony 20g Oliwki zielone /czarne drylowane 10g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Chleb Graham 60g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 50g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50g (<u>MLE.</u>) Pomidor 20g Ogórek kiszony 20g Sałata zielona 10g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 60g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Rogal drożdżowy 80g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50g (<u>MLE.</u>) Dżem 25g 1 szt Pomidor 40g Sałata zielona 10g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60g (<u>MLE.</u>) Pomidor 20g Ogórek kiszony 20g Sałata zielona 10g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Bułka pszenna długa krojona 60g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 50g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50g (<u>MLE.</u>) Pomidor 40g Sałata zielona 10g	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>)
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200g Filet dr.po grecku 120g 1 Por (<u>MLE.</u>) Buraczki zasmażane z olejem () 150g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza kuskus/sypko 200g (<u>GLU PSZ.</u>) Schab z morelą suszoną 120g (<u>SOJ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z selera i jabłka () 150g (<u>MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza kuskus/sypko 200g (<u>GLU PSZ.</u>) Pulpet wieprzowy 100g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z selera i jabłka b/c () 150g (<u>MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200g Mus z jabłek () z/c 100g Jogurt truskawkowy 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Spaghetti vegetariańskie z soczewicą 350g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z selera i jabłka () 150g (<u>MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza kuskus/sypko 200g (<u>GLU PSZ.</u>) Pulpet wieprzowy 100g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Brokuł gotowany* 150g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)
	PD	Jogurt truskawkowy 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Herbatniki Be Be 14g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Herbatniki Be Be 14g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Jogurt truskawkowy 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25g (<u>SOJ.</u>) Ser żółty 25g (<u>MLE.</u>) Ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 20g Pomidor 20g Papryka świeża 20g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 20g (<u>SOJ.</u>) Ser mozzarella 25g (<u>MLE.</u>) Sałatka brokułowa B 100g (<u>MLE.</u>) Pomidor 20g Ogórek kiszony 20g Sałata zielona 10g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Chleb Graham 60g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50g (<u>SOJ.</u>) Twarożek 50g (<u>MLE.</u>) Pomidor 20g Ogórek kiszony 20g Papryka świeża 20g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 60g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50g (<u>SOJ.</u>) Twarożek 50g (<u>MLE.</u>) Pomidor 40g Sałata zielona 10g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Hummus zielony z ciecierzycy 60g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 25g (<u>MLE.</u>) Pomidor 20g Ogórek kiszony 20g Papryka świeża 20g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Bułka pszenna długa krojona 60g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50g (<u>SOJ.</u>) Twarożek 50g (<u>MLE.</u>) Pomidor 40g Sałata zielona 10g	Grysikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)
PN	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)							

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

1-05-20 poniedziałek

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.niskołtuszczowa	KRK- SKAW- Zupa
Wartość energetyczna: 2533.39 kcal; Białko ogółem: 127.15 g; Tłuszcz: 85.02 g; Kw. tł. nasy.: 27.84 g; Węglowodany ogółem: 328.25 g; W tym cukry: 54.42 g; Błonnik pok.: 29.60 g; Sól: 9.18 g;	Wartość energetyczna: 2468.13 kcal; Białko ogółem: 129.51 g; Tłuszcz: 77.39 g; Kw. tł. nasy.: 27.35 g; Węglowodany ogółem: 327.43 g; W tym cukry: 52.15 g; Błonnik pok.: 34.91 g; Sól: 8.36 g;	Wartość energetyczna: 2136.36 kcal; Białko ogółem: 123.67 g; Tłuszcz: 61.56 g; Kw. tł. nasy.: 24.00 g; Węglowodany ogółem: 286.56 g; W tym cukry: 24.76 g; Błonnik pok.: 38.80 g; Sól: 8.18 g;	Wartość energetyczna: 2098.44 kcal; Białko ogółem: 76.67 g; Tłuszcz: 45.43 g; Kw. tł. nasy.: 17.82 g; Węglowodany ogółem: 355.37 g; W tym cukry: 61.50 g; Błonnik pok.: 15.71 g; Sól: 4.92 g;	Wartość energetyczna: 2453.33 kcal; Białko ogółem: 110.65 g; Tłuszcz: 72.66 g; Kw. tł. nasy.: 34.09 g; Węglowodany ogółem: 358.09 g; W tym cukry: 51.68 g; Błonnik pok.: 36.87 g; Sól: 7.22 g;	Wartość energetyczna: 2057.07 kcal; Białko ogółem: 116.71 g; Tłuszcz: 56.41 g; Kw. tł. nasy.: 22.40 g; Węglowodany ogółem: 275.09 g; W tym cukry: 25.34 g; Błonnik pok.: 18.35 g; Sól: 7.11 g;	Wartość energetyczna: 551.25 kcal; Białko ogółem: 20.98 g; Tłuszcz: 9.08 g; Kw. tł. nasy.: 3.58 g; Węglowodany ogółem: 100.92 g; W tym cukry: 20.31 g; Błonnik pok.: 8.98 g; Sól: 1.46 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,