

WTOREK 21.05.2024		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) Polędwica Sopocka drobiowo – wieprzowa, wędzona, parzona 50 g (SOJ) Serek śniadaniowy ziołowy 80g 1 szt. (MLE) Jabłko pieczone 150 g Pomidor 40 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) Serek śniadaniowy ziołowy 80g 1 szt. (MLE) Serek fromage naturalny Górski przysmak 0,5 szt. 80g (MLE) Warzywa świeże mix 80 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 Sopocka drobiowo – wieprzowa, wędzona, parzona 50 g (SOJ) Serek śniadaniowy ziołowy 80g 1 szt. (MLE) Pomidor 40 g Sałata zielona 10 g	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE)
OBIAD	Wielowarzywna z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos ziołowy 100 ml (GLU PSZ, SEL) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Naleśniki z twarogiem i owocami 300g B 1 Por (GLU PSZ, JAJ, MLE) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt.	Wielowarzywna z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos ziołowy 100 ml (GLU PSZ, SEL) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL)
PD	Ciasto marchewkowe, wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g (GLU PSZ, JAJ)	Ciasto marchewkowe, wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g (GLU PSZ, JAJ)	Ciasto marchewkowe, wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g (GLU PSZ, JAJ)	-
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) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ) Serek homo. naturalny 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) Ser żółty 40 g (MLE) Pasta z twarogu i suszonych pomidorów 60 g (MLE) Warzywa świeże mix 50 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) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Pomidor 40 g Sałata zielona 10 g	Ziemniaczana 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL)
PN	Rogal maślany 50g. 1 szt. (GLU PSZ, JAJ, MLE)	Rogal maślany 50g. 1 szt. (GLU PSZ, JAJ, MLE)	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: 2420.46 kcal; Białko ogółem: 98.72 g; Tłuszcz: 63.40 g; Kw. tł. nasy.: 29.52 g; Węglowodany ogółem: 377.43 g; W tym cukry: 60.85 g; Błonnik pok.: 28.11 g; Sól: 7.44 g;	Wartość energetyczna: 2693.81 kcal; Białko ogółem: 92.90 g; Tłuszcz: 112.01 g; Kw. tł. nasy.: 52.19 g; Węglowodany ogółem: 336.28 g; W tym cukry: 59.53 g; Błonnik pok.: 16.80 g; Sól: 5.99 g;	Wartość energetyczna: 2211.11 kcal; Białko ogółem: 96.83 g; Tłuszcz: 64.10 g; Kw. tł. nasy.: 34.43 g; Węglowodany ogółem: 323.22 g; W tym cukry: 34.59 g; Błonnik pok.: 28.92 g; Sól: 8.14 g;	Wartość energetyczna: 645.16 kcal; Białko ogółem: 22.59 g; Tłuszcz: 8.61 g; Kw. tł. nasy.: 3.41 g; Węglowodany ogółem: 124.92 g; W tym cukry: 18.83 g; Błonnik pok.: 10.78 g; Sól: 1.52 g;

WTOREK 21.05.2024		Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADKICH	
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) Kiełbasa Żywiecka wieprzowa, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (SOJ, MLE) Ser żółty 25 g (MLE) Serek fromage naturalny Górski przysmak 0,5 szt. 80 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt. 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) Salami, kiełbasa wieprzowo-wołowa, drobno rozdrobniona, surowo wędzona, dojrzewająca, wędzona. 15 g (SOJ, SEL, GOR) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa, wędzona, parzona 20g (SOJ) Serek śniadaniowy ziołowy 80g 1 szt. (MLE) Jabłko 150 g Ogórek świeży 20 g Pomidor 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) Serek śniadaniowy ziołowy 80g 1 szt. (MLE) Pomidor 20 g Ogórek świeży 20 g Jabłko 150 g
OBIAD	Kapuśniak z kapusty białej 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR) Ryż na sypko 200 g Kurczak po meksykańsku 220 g (GLU PSZ) Surówka z rzepy białej i jabłka 150 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty białej 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR) Ziemniaki gotowane 200 g Kotlet szwajcarski ze schabu 120 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE) Marchewka z groszkiem oprószana* 150 g (GLU PSZ, MLE) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos ziołowy 100 ml (GLU PSZ, SEL) Surówka z rzepy białej i jabłka 150 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
PD	Ciasto marchewkowe, wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g (GLU PSZ, JAJ)	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt.	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 150 ml
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 20 g (SOJ) Serek śniadaniowy ziołowy 80g 0,5 szt. (MLE) Sałatka farmerska B (bez majonezu) 100 g (JAJ, MLE, SEL) 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) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 25 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ) Ser żółty 25 g (MLE) Pasta z twarogu i suszonych pomidorów 60 g (MLE) Pomidor 20 g; Ogórek świeży 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) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Pomidor 20 g Ogórek świeży 20 g Kiełki rzodkiewki 5 g
PN	Rogal maślany 50g. 1 szt. (GLU PSZ, JAJ, MLE)	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: 2635.56 kcal; Białko ogółem: 108.96 g; Tłuszcz: 90.54 g; Kw. tł. nasy.: 34.42 g; Węglowodany ogółem: 359.02 g; W tym cukry: 56.11 g; Błonnik pok.: 25.26 g; Sól: 7.49 g;	Wartość energetyczna: 2610.35 kcal; Białko ogółem: 103.69 g; Tłuszcz: 92.57 g; Kw. tł. nasy.: 42.03 g; Węglowodany ogółem: 353.58 g; W tym cukry: 80.14 g; Błonnik pok.: 33.14 g; Sól: 9.04g;	Wartość energetyczna: 2187.39 kcal; Białko ogółem: 97.99 g; Tłuszcz: 62.37 g; Kw. tł. nasy.: 35.67 g; Węglowodany ogółem: 324.47 g; W tym cukry: 44.84 g; Błonnik pok.: 38.78 g; Sól: 8.13 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 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,