

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 Wegetariańska | KRK- SKAW- 6/3 Z ogr.łatw.przys.węglow.niskotłuszczowa | KRK- SKAW- Zupa |
|-----------|---|--|---|--|--|---|---|
| Śniadanie | Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ogonówka wieprzowa,wędzona, parzona z dodaną wodą białkiem sojowym i białkiem wieprzowym w osłonce niejadalnej 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sos tatarski 30 ml (<u>JAJ, GOR, SOJ.</u>) Ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 20 g Ogórek kiszony 20 g Kielki rzodkiewki 5 g Cukier 4g (saszetka) 2 szt | Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Serek wiejski ziemisty 200g 0,5 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 20 g Ogórek kiszony 20 g Papryka świeża 20 g Cukier 4g (saszetka) 2 szt | Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ogonówka wieprzowa,wędzona, parzona z dodaną wodą białkiem sojowym i białkiem wieprzowym w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Serek wiejski ziemisty 200g 0,5 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 20 g Ogórek kiszony 20 g Papryka świeża 20 g | Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ogonówka wieprzowa,wędzona, parzona z dodaną wodą białkiem sojowym i białkiem wieprzowym w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 40 g Sałata zielona 10 g Cukier 4g (saszetka) 2 szt | Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Tofu 100 g (<u>SOJ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 20 g Ogórek kiszony 20 g Kielki rzodkiewki 5 g Cukier 4g (saszetka) 2 szt | Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ogonówka wieprzowa,wędzona, parzona z dodaną wodą białkiem sojowym i białkiem wieprzowym w osłonce niejadalnej 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Serek wiejski ziemisty 200g 0,5 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 40 g | Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE.</u>) |
| | Barszcz czerwony z botwinką i ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Rolada dr. z cukinią 120g 1 Por (<u>GLU PSZ.</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Barszcz czerwony z botwinką i ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Łazanki z kap.i wp.300g 1 Por (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Brokuł z sezamem i z olejem* 150 g (<u>SEZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Barszcz czerwony z botwinką i ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka wieprzowa pieczona 120 g Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Barszcz czerwony z botwinką i ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka wieprzowa pieczona 120 g Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Barszcz czerwony z botwinką i ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Łazanki z kap kiszona i pieczar 350g B 1 Por (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Barszcz czerwony z botwinką i ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka wieprzowa pieczona 120 g Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Barszcz czerwony z botwinką i ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) |
| PD | Banan 1szt. 1 szt | Wafelki 36 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) | Jabłko 1 szt 1 szt | Banan 1szt. 1 szt | Jabłko pieczone 150 g | | |
| Kolacja | Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców kawałków mięsa, parzona 25 g (<u>SOJ.</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) 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 (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 20 g Ogórek kiszony 20 g Sałata zielona 10 g | Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 20 g Ogórek kiszony 20 g Sałata zielona 10 g | Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) 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 (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasztet z ciecierzycy () 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Pomidor 20 g Ogórek kiszony 20 g Sałata zielona 10 g | Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 40 g Sałata zielona 10 g | Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) |
| | PN | Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt | Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia-twaróg 120g 1 szt (<u>MLE.</u>) | 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 (<u>MLE.</u>) | |

2024-05-23 czwartek

Śniadanie

Obiad

PD

Kolacja

PN

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

24-05-23 czwartek

| 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.niskołtuszczowa | KRK- SKAW- Zupa |
|--|---|--|--|--|--|--|
| Wartość energetyczna: 2282.44 kcal; Białko ogółem: 96.41 g; Tłuszcz: 62.25 g; Kw. tł. nasy.: 22.00 g; Węglowodany ogółem: 351.64 g; W tym cukry: 98.33 g; Błonnik pok.: 30.35 g; Sól: 10.11 g; | Wartość energetyczna: 2297.31 kcal; Białko ogółem: 87.12 g; Tłuszcz: 79.00 g; Kw. tł. nasy.: 29.19 g; Węglowodany ogółem: 324.23 g; W tym cukry: 61.50 g; Błonnik pok.: 26.41 g; Sól: 9.41 g; | Wartość energetyczna: 2034.42 kcal; Białko ogółem: 113.98 g; Tłuszcz: 52.87 g; Kw. tł. nasy.: 20.60 g; Węglowodany ogółem: 290.86 g; W tym cukry: 55.24 g; Błonnik pok.: 32.72 g; Sól: 9.67 g; | Wartość energetyczna: 2195.06 kcal; Białko ogółem: 111.38 g; Tłuszcz: 45.68 g; Kw. tł. nasy.: 19.51 g; Węglowodany ogółem: 347.10 g; W tym cukry: 94.40 g; Błonnik pok.: 22.71 g; Sól: 7.50 g; | Wartość energetyczna: 2117.06 kcal; Białko ogółem: 64.95 g; Tłuszcz: 48.04 g; Kw. tł. nasy.: 8.30 g; Węglowodany ogółem: 367.96 g; W tym cukry: 97.91 g; Błonnik pok.: 32.05 g; Sól: 6.21 g; | Wartość energetyczna: 2065.18 kcal; Białko ogółem: 113.50 g; Tłuszcz: 49.86 g; Kw. tł. nasy.: 20.58 g; Węglowodany ogółem: 300.56 g; W tym cukry: 52.02 g; Błonnik pok.: 22.41 g; Sól: 7.99 g; | Wartość energetyczna: 611.19 kcal; Białko ogółem: 23.41 g; Tłuszcz: 10.31 g; Kw. tł. nasy.: 4.42 g; Węglowodany ogółem: 110.48 g; W tym cukry: 22.73 g; Błonnik pok.: 9.64 g; Sól: 1.90 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 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,