

PIĄTEK 24.05.2024		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) Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Dżem 25 g 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) Pasta z twarogu i rzodkiewki 60 g (MLE) Hummus 60 g (SEZ) Ogórek świeży 20 g Pomidor 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) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Pomidor 40 g Sałata zielona 10 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE)
OBIAD	Ryżowa 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (RYB) Warzywa po grecku 150 g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL) Pierogi z szpinakiem* 300g 1 por (GLU PSZ, MLE) Sos jogurtowo-czosnkowy 100 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (RYB) Warzywa po grecku 150 g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL)
PD	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (MLE)	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (MLE)	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (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) Kiełbasa Krakowska drobiowa grubo rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR) Serek śniadaniowy ziołowy 80g 1 szt. (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 topiony 25g 1 szt. (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt. (JAJ) 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) Kiełbasa Krakowska drobiowa grubo rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR) Serek śniadaniowy ziołowy 80g 1 szt. (MLE) Pomidor 40 g Sałata zielona 10 g	Jarzynowa z makaronem dieta 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL)
PN	Serek wiejski lekki 150g 1 szt. (MLE)	Serek wiejski lekki 150g 1 szt. (MLE)	Serek wiejski lekki 150g 1 szt. (MLE)	-
	Wartość energetyczna: 2463.51 kcal; Białko ogółem: 122.86 g; Tłuszcz: 68.36 g; Kw. tł. nasy.: 29.49 g; Węglowodany ogółem: 348.88 g; W tym cukry: 76.08 g; Błonnik pok.: 21.02 g; Sól: 7.87 g;	Wartość energetyczna: 2382.18 kcal; Białko ogółem: 93.08 g; Tłuszcz: 76.47 g; Kw. tł. nasy.: 21.37 g; Węglowodany ogółem: 328.81 g; W tym cukry: 61.36 g; Błonnik pok.: 20.57 g; Sól: 7.78 g;	Wartość energetyczna: 2109.01 kcal; Białko ogółem: 122.71 g; Tłuszcz: 62.36 g; Kw. tł. nasy.: 28.13 g; Węglowodany ogółem: 274.32 g; W tym cukry: 37.76 g; Błonnik pok.: 20.34 g; Sól: 8.72 g;	Wartość energetyczna: 469.25 kcal; Białko ogółem: 20.13 g; Tłuszcz: 9.04 g; Kw. tł. nasy.: 3.54 g; Węglowodany ogółem: 79.99 g; W tym cukry: 18.41 g; Błonnik pok.: 6.45 g; Sól: 1.48 g;

PIĄTEK 24.05.2024		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) Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa, wędzona parzona 25 g (SOJ) Ser żółty 25 g (MLE) Pasta z twarogu i rzodkiewki 50 g (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) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 25 g (SOJ) Pasta z twarogu i rzodkiewki 60 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt. Pomidor 20 g Ogórek świeży 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) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ) Pasta z twarogu i rzodkiewki 60 g (MLE) Pomidor 20 g Ogórek świeży 20 g Sałata zielona 10 g
	OBIAD	Kalafiorowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Surówka z kapusty białej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL) Zapiekanka Edisona, z ziem. i mięsa wieprzowego* 350 g (MLE) Surówka z marchwi z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
PD	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02)	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (MLE)	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (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 Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, w ostonce niejadalnej 40 g (SOJ) Serek fromage naturalny 80g - Górski przysmak 0,5 szt. (MLE) Sałatka grecka B 100 g (MLE, GOR) Pomidor 20 g Ogórek świeży 20 g Papryka świeża 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) Kiełbasa Krakowska drobiowa grubo rozdrobniona, wędzona, parzona 25 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR) Ser żółty 25 g (MLE,) Jajko gotowane kl M 1 szt. (JAJ) 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) Kiełbasa Krakowska drobiowa grubo rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR) Serek śniadaniowy ziołowy 80g 1 szt. (MLE) Pomidor 20 g Ogórek świeży 20 g Sałata zielona 10 g
	PN	Serek wiejski lekki 150g 1 szt. (MLE)	Serek wiejski lekki 150g 1 szt. (MLE)
Wartość energetyczna: 2608.91 kcal; Białko ogółem: 123.62 g; Tłuszcz: 96.90 g; Kw. tł. nasy.: 29.48 g; Węglowodany ogółem: 322.76 g; W tym cukry: 51.94 g; Błonnik pok.: 26.11 g; Sól: 10.47 g;		Wartość energetyczna: 2233.84 kcal; Białko ogółem: 102.91 g; Tłuszcz: 82.17 g; Kw. tł. nasy.: 32.49 g; Węglowodany ogółem: 283.20 g; W tym cukry: 80.59 g; Błonnik pok.: 23.36 g; Sól: 8.71 g;	
Wartość energetyczna: 2017.03 kcal; Białko ogółem: 124.28 g; Tłuszcz: 62.72 g; Kw. tł. nasy.: 29.05 g; Węglowodany ogółem: 253.00 g; W tym cukry: 37.50 g; Błonnik pok.: 28.59 g; Sól: 9.01 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,