

SOBOTA 25.05.2024		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) Szynka Farmerska wieprzowa z dodatkiem wody, wędzona, parzona 50 g (SOJ) 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 25 g (MLE) Pasta warzywna () 60 g (SEL) Serek śniadaniowy ze szczypiorkiem 80g 1 szt. (MLE) Pomidor 20 g Ogórek kiszony 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) Szynka Farmerska wieprzowa z dodatkiem wody, wędzona, parzona 50 g (SOJ) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Pomidor 40 g Sałata zielona 10 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE)
OBIAD	Ziemniaczana 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ) Potrawka drobiowa 150 g (GLU PSZ, SEL) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ) Gulasz sojowy z warzywami * 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ) Potrawka drobiowa 150 g (GLU PSZ, SEL) Sałatka z buraczków i jabłka 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)	Ciastka różne 40 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE)	Jogurt naturalny 100g 1 szt. (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) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE) Pomidor 40 g Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 1szt.	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 majonezowo-chrzanowy 15 g (JAJ, MLE, GOR, SO2) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE) Pomidor 20 g Ogórek kiszony 20 g Sałata zielona 10	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 z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE) Pomidor 40 g Sałata zielona 10 g	Selerowa z makaronem 400 g (GLU PSZ, MLE, SEL)
PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł. 1 Por (MLE)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł. 1 Por (MLE)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł. 1 Por (MLE)	-
	Wartość energetyczna: 2314.00 kcal; Białko ogółem: 94.31 g; Tłuszcz: 65.23 g; Kw. tł. nasy.: 27.24 g; Węglowodany ogółem: 350.66 g; W tym cukry: 73.31 g; Błonnik pok.: 25.79 g; Sól: 7.05 g;	Wartość energetyczna: 2451.81 kcal; Białko ogółem: 97.53 g; Tłuszcz: 88.56 g; Kw. tł. nasy.: 44.60 g; Węglowodany ogółem: 325.29 g; W tym cukry: 58.96 g; Błonnik pok.: 34.36 g; Sól: 7.23 g;	Wartość energetyczna: 2043.24 kcal; Białko ogółem: 96.05 g; Tłuszcz: 58.33 g; Kw. tł. nasy.: 22.67 g; Węglowodany ogółem: 295.37 g; W tym cukry: 38.52 g; Błonnik pok.: 22.79 g; Sól: 7.00 g;	Wartość energetyczna: 586.98 kcal; Białko ogółem: 21.61 g; Tłuszcz: 9.20 g; Kw. tł. nasy.: 3.58 g; Węglowodany ogółem: 111.26 g; W tym cukry: 20.87 g; Błonnik pok.: 13.42 g; Sól: 2.01 g;

SOBOTA 25.05.2024		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 Farmerska wieprzowa z dodatkiem wody, wędzona, parzona 25 g (SOJ) Jajko gotowane kl M 1 szt. (JAJ,) Dip majonezowo-chrzanowy 15 g (JAJ, MLE, GOR, S02) Ser żółty 25 g (MLE) Pomidor 20 g Ogórek kiszony 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) Ser żółty 25 g (MLE) Paszтет z blachy- drobiowo wieprzowy 50 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR) Serek śniadaniowy ze szczypiorkiem 80g 0,5 szt. (MLE) Pomidor 20 g Ogórek kiszony 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) Paszтет z blachy, drobiowo - wieprzowy 50 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Pomidor 20 g Ogórek kiszony 20 g Kiełki rzodkiewki 5 g
OBIAD	Ogórkowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Pyzy z mięsem* 300 g (GLU PSZ, SOJ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ) Potrawka drobiowa 150 g (GLU PSZ, SEL) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g 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) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
PD	Jogurt naturalny 100g 1 szt. (MLE)	Ciastka różne 40 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE)	Jogurt naturalny 100g 1 szt. (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 z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 20 g (SOJ) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Szprot w oleju 85 g (RYB) Jabłko 1 szt. Pomidor 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) Salami kiełbasa wieprzowo-wołowa, drobno rozdrobniona, surowo wędzona, dojrzewająca, wędzona. 25 g (SOJ, SEL, GOR) Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa, wędzona, parzona 25 g (SOJ) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE) Pomidor 20 g Ogórek kiszony 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) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE) Pomidor 20 g Ogórek kiszony 20 g Sałata zielona 10 g
PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł. 1 Por (MLE)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł. 1 Por (MLE)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł. 1 Por (MLE)
	Wartość energetyczna: 2647.95 kcal; Białko ogółem: 92.27 g; Tłuszcz: 113.73 g; Kw. tł. nasy.: 35.04 g; Węglowodany ogółem: 320.18 g; W tym cukry: 70.25 g; Błonnik pok.: 20.56 g; Sól: 8.43 g;	Wartość energetyczna: 2553.02 kcal; Białko ogółem: 89.00 g; Tłuszcz: 104.21 g; Kw. tł. nasy.: 49.79 g; Węglowodany ogółem: 319.23 g; W tym cukry: 54.42 g; Błonnik pok.: 18.11 g; Sól: 9.33 g;	Wartość energetyczna: 2000.74 kcal; Białko ogółem: 95.72 g; Tłuszcz: 68.04 g; Kw. tł. nasy.: 26.45 g; Węglowodany ogółem: 267.28 g; W tym cukry: 37.42 g; Błonnik pok.: 30.94 g; Sól: 8.62 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,