

NIEDZIELA 26.05.2024		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 Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ) Serek śniadaniowy ziołowy 80g 1 szt. (MLE) Dżem 30 g 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) Serek śniadaniowy ziołowy 80g 1 szt. (MLE) Dżem 30 g Pomidor 20 g Papryka świeża 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 śniadaniowy ziołowy 80g 1 szt. (MLE) Pomidor 40 g Sałata zielona 10 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE)
OBIAD	Pomidorowa z makaronem 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Schab gotowany 120 g Sos własny 100 ml (GLU PSZ, SEL) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Falafele klopsiki z ciecierzycy 100 g (GLU PSZ, SEL) Sos własny 100 ml (GLU PSZ, SEL) Mizeria 100 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Schab gotowany 120 g Sos własny 100 ml (GLU PSZ, SEL) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL)
PD	Jabłko pieczone 1szt.	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt.	Jabłko pieczone 1szt.	-
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) Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa, wędzona, parzona 50 g (SOJ) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 60 g (MLE) Jabłko pieczone 150 g 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 50 g (MLE) Hummus zielony z ciecierzycy 60 g (MLE) Pomidor 20 g Ogórek kiszony 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) Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Pomidor 40 g Sałata zielona 10 g	
PN	Mus Tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt.	Mus Tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt.	Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia-twaróg 120g 1 szt. (MLE)	-
	Wartość energetyczna: 2265.73 kcal; Białko ogółem: 107.66 g; Tłuszcz: 53.25 g; Kw. tł. nasy.: 30.13 g; Węglowodany ogółem: 346.61 g; W tym cukry: 97.70 g; Błonnik pok.: 20.69 g; Sól: 7.11 g;	Wartość energetyczna: 2273.03 kcal; Białko ogółem: 76.01 g; Tłuszcz: 72.11 g; Kw. tł. nasy.: 37.39 g; Węglowodany ogółem: 342.24 g; W tym cukry: 80.05 g; Błonnik pok.: 19.29 g; Sól: 6.31 g;	Wartość energetyczna: 2028.60 kcal; Białko ogółem: 108.32 g; Tłuszcz: 49.75 g; Kw. tł. nasy.: 27.82 g; Węglowodany ogółem: 291.46 g; W tym cukry: 47.53 g; Błonnik pok.: 18.05 g; Sól: 6.82 g;	Wartość energetyczna: 524.19 kcal; Białko ogółem: 20.57 g; Tłuszcz: 9.06 g; Kw. tł. nasy.: 3.52 g; Węglowodany ogółem: 93.05 g; W tym cukry: 20.55 g; Błonnik pok.: 6.13 g; Sól: 1.46 g;

	NIEDZIELA 26.05.2024	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) Kiełbasa Krakowska drobiowa grubo rozdrobniona, wędzona parzona 25 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR) Ser topiony 25g 1 szt. (MLE) Serek śniadaniowy ziołowy 80g 1 szt. (MLE) Pomidor 20 g Papryka świeża 20 g Oliwki zielone /czarne drylowane 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) Ser żółty 25 g (MLE) Serek fromage naturalny 80g - Górski przysmak 0,5 szt. (MLE) Pomidor 20 g Papryka świeża 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) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ) Serek śniadaniowy ziołowy 80g 1 szt. (MLE) Pomidor 20 g Papryka świeża 20 g Sałata zielona 10 g
OBIAD	Pomidorowa z makaronem 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Kotlet schabowy 120 g (GLU PSZ, JAJ) Mizeria 150 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Kotlet schabowy 120 g (GLU PSZ, JAJ) Mizeria 150 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Schab gotowany 120 g Sos własny 100 ml (GLU PSZ, SEL) Mizeria 150 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
PD	Jabłko 1 szt.	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt.	Jabłko 1 szt.
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) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ) Ser żółty 25 g (MLE) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 20 g (SOJ) 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 (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) Boczek rolowany wieprzowy wędzony parzony 20 g (SOJ, MLE, GLU JĘCZ) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 20 g (SOJ) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 60 g (MLE) Pomidor 20 g Ogórek kiszony 20 g Kiełki rzodkiewki 5 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 homo. naturalny 50 g (MLE) Ogórek kiszony 20 g Pomidor 20 g Sałata zielona 10 g
PN	Mus Tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt.	Mus Tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt.	Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia-twaróg 120g 1 szt. (MLE)
	Wartość energetyczna: 2325.15 kcal; Białko ogółem: 92.35 g; Tłuszcz: 79.50 g; Kw. tł. nasy.: 34.46 g; Węglowodany ogółem: 320.34 g; W tym cukry: 65.79 g; Błonnik pok.: 23.23 g; Sól: 8.37 g;	Wartość energetyczna: 2373.54 kcal; Białko ogółem: 90.03 g; Tłuszcz: 82.11 g; Kw. tł. nasy.: 31.23 g; Węglowodany ogółem: 328.44 g; W tym cukry: 78.07 g; Błonnik pok.: 20.14 g; Sól: 7.56 g;	Wartość energetyczna: 1939.44 kcal; Białko ogółem: 107.54 g; Tłuszcz: 49.52 g; Kw. tł. nasy.: 28.60 g; Węglowodany ogółem: 278.03 g; W tym cukry: 51.52 g; Błonnik pok.: 28.56 g; Sól: 7.80g;

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,