

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 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	
2024-07-04 czwartek	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ, GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser żółty 25 g (MLE.) Ogonówka wieprzowa,wędzona, parzona z dodaną wodą białkiem sojowym i białkiem wieprzowym w osłonce niejadalnej 25 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE.) Pomidor 40 g Ogórek świeży 40 g Kiełki rzodkiewki 10 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ, GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ogonówka wieprzowa,wędzona, parzona z dodaną wodą białkiem sojowym i białkiem wieprzowym w osłonce niejadalnej 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Serek wiejski ziarnisty 200g 0,5 szt (MLE.) Pomidor 40 g Ogórek świeży 40 g Kiełki rzodkiewki 10 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb Graham 60 g (GLU PSZ, GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ogonówka wieprzowa,wędzona, parzona z dodaną wodą białkiem sojowym i białkiem wieprzowym w osłonce niejadalnej 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Serek wiejski ziarnisty 200g 0,5 szt (MLE.) Pomidor 40 g Ogórek świeży 40 g Kiełki rzodkiewki 10 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ogonówka wieprzowa,wędzona, parzona z dodaną wodą białkiem sojowym i białkiem wieprzowym w osłonce niejadalnej 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Serek wiejski ziarnisty 200g 0,5 szt (MLE.) Pomidor 40 g Ogórek świeży 40 g Kiełki rzodkiewki 10 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE.) Serek wiejski ziarnisty 200g 0,5 szt (MLE.) Pomidor 40 g Ogórek świeży 40 g Kiełki rzodkiewki 10 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ogonówka wieprzowa,wędzona, parzona z dodaną wodą białkiem sojowym i białkiem wieprzowym w osłonce niejadalnej 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Serek wiejski ziarnisty 200g 0,5 szt (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.)
		Obiad	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron penne z brokułami i kurczakiem i sosem serowym 300 g (GLU PSZ, MLE.) Surówka z kapusty białej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlet szwajcarski z fileta z kurczaka 120 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.) Surówka z rzepy białej i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ, SEL.) Bitka wieprzowa z szynki duszona 120 g (GLU PSZ, SEL.) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ, SEL.) Bitka wieprzowa z szynki duszona 120 g (GLU PSZ, SEL.) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Lasagne z warzy,i fasolą*300g 1 Por (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka z kapusty białej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ, SEL.) Bitka wieprzowa z szynki duszona 120 g (GLU PSZ, SEL.) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
PD	Ciastka różne 40 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.)		Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Ciastka różne 40 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.)	Jabłko pieczone 150 g		
2024-07-04 czwartek	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ, GLU PSZ, GLU ŻYT.) 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, połączonych kawałków mięsa, parzona 25 g (SOJ.) Paszтет z fasoli () 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Paszтет drobiowy (50g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Pomidor 40 g Ogórek świeży 40 g Papryka świeża 20 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ, GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Filet ziołisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Pomidor 40 g Ogórek świeży 40 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb Graham 60 g (GLU PSZ, GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Filet ziołisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Pomidor 40 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Filet ziołisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Pomidor 40 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ, GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser topiony 25g 1 szt (MLE.) Ser żółty 25 g (MLE.) Dżem 30 g Pomidor 40 g Ogórek świeży 40 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Filet ziołisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)
		PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)					
	Wartość energetyczna: 2456.08 kcal; Białko ogółem: 91.00 g; Tłuszcz: 90.91 g; Kw. tł. nasy.: 39.07 g; Węglowodany ogółem: 324.44 g; W tym cukry: 68.91 g; Błonnik pok.: 29.30 g; Sól: 7.79 g;	Wartość energetyczna: 2828.27 kcal; Białko ogółem: 108.23 g; Tłuszcz: 115.59 g; Kw. tł. nasy.: 37.72 g; Węglowodany ogółem: 355.07 g; W tym cukry: 75.48 g; Błonnik pok.: 33.63 g; Sól: 10.81 g;	Wartość energetyczna: 2245.32 kcal; Białko ogółem: 119.66 g; Tłuszcz: 69.11 g; Kw. tł. nasy.: 20.53 g; Węglowodany ogółem: 298.81 g; W tym cukry: 59.55 g; Błonnik pok.: 37.54 g; Sól: 7.84 g;	Wartość energetyczna: 2394.53 kcal; Białko ogółem: 123.60 g; Tłuszcz: 66.68 g; Kw. tł. nasy.: 21.22 g; Węglowodany ogółem: 330.70 g; W tym cukry: 68.58 g; Błonnik pok.: 18.67 g; Sól: 8.00 g;	Wartość energetyczna: 2517.94 kcal; Białko ogółem: 88.03 g; Tłuszcz: 82.27 g; Kw. tł. nasy.: 35.93 g; Węglowodany ogółem: 372.28 g; W tym cukry: 87.19 g; Błonnik pok.: 33.93 g; Sól: 5.90 g;	Wartość energetyczna: 2296.77 kcal; Białko ogółem: 123.60 g; Tłuszcz: 66.68 g; Kw. tł. nasy.: 21.22 g; Węglowodany ogółem: 306.26 g; W tym cukry: 44.14 g; Błonnik pok.: 18.67 g; Sól: 8.00 g;	Wartość energetyczna: 632.17 kcal; Białko ogółem: 21.70 g; Tłuszcz: 8.54 g; Kw. tł. nasy.: 3.37 g; Węglowodany ogółem: 122.60 g; W tym cukry: 18.32 g; Błonnik pok.: 10.65 g; Sól: 1.53 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,