

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	
2024-07-07 niedziela	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30g (GLU PSZ, GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 20g (SOJ, MLE.) Ser żółty 20g (MLE.) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt (MLE.) Miód (25g) 1 szt Pomidor 40g Ogórek kiszony 40g Oliwki zielone /czarne drylowane 20g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30g (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 Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 25g (SOJ.) Ser żółty 25g (MLE.) Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt (MLE.) Pomidor 40g Ogórek kiszony 40g Papryka świeża 20g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Chleb Graham 60g (GLU PSZ, GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 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 50g (SOJ.) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt (MLE.) Pomidor 50g Ogórek kiszony 50g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 60g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) 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 50g (SOJ.) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt (MLE.) Pomidor 80g Sałata zielona 20g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30g (GLU PSZ, GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Sernik 25g (MLE.) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt (MLE.) Miód (25g) 1 szt Pomidor 50g Ogórek kiszony 50g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Bułka pszenna długa krojona 60g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) 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 50g (SOJ.) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt (MLE.) Pomidor 80g Sałata zielona 20g	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU JEJCZ.)
		Obiad	Krem pomidorowy 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane () 200g Kotlet schabowy 120g (GLU PSZ, JAJ.) Mizéria 200g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem pomidorowy 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane () 200g Schab gotowany 120g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Mizéria 200g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200g Schab gotowany 120g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Zapiekanek z ziemniaków i warzyw z jajkiem() 350g (JAJ, MLE, SEL.) Mizéria 200g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem pomidorowy 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Zapiekanek z ziemniaków i warzyw z jajkiem() 350g (JAJ, MLE, SEL.) Mizéria 200g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200g Schab gotowany 120g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
PD	Jabłko 1 szt 1 szt		Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30g (GLU PSZ, GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25g Ser żółty 25g (MLE.) Ser topiony 25g 1 szt (MLE.) Pomidor 40g Ogórek kiszony 40g Sałata zielona 20g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30g (GLU PSZ, GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Salami kielbasa wieprzowo-wołowa grubo rozdrobniona surowo wędzona, dojrzewająca, wędzona. 25g (SOJ, SEL, GOR.) Ser żółty 25g (MLE.) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 60g (MLE.) Pomidor 40g Ogórek kiszony 40g Sałata zielona 20g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Chleb Graham 60g (GLU PSZ, GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50g Serek homo. naturalny 50g (MLE.) Ogórek kiszony 40g Pomidor 40g Sałata zielona 20g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 60g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50g Serek homogenizowany o smaku waniliowym 60g (MLE.) Jabłko pieczone 150g Pomidor 80g Sałata zielona 20g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30g (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 50g (MLE.) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 50g (MLE.) Pomidor 40g Ogórek kiszony 40g Sałata zielona 20g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Bułka pszenna długa krojona 60g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40g Serek homo. naturalny 50g (MLE.) Pomidor 80g Sałata zielona 20g	Gryskowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL.)	
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)						
	Wartość energetyczna: 2534.43 kcal; Białko ogółem: 96.01 g; Tłuszcz: 96.09 g; Kw. tł. nasy.: 39.23 g; Węglowodany ogółem: 330.58 g; W tym cukry: 69.24 g; Błonnik pok.: 23.53 g; Sól: 9.37 g;	Wartość energetyczna: 2538.14 kcal; Białko ogółem: 94.72 g; Tłuszcz: 101.04 g; Kw. tł. nasy.: 37.43 g; Węglowodany ogółem: 320.72 g; W tym cukry: 79.69 g; Błonnik pok.: 20.55 g; Sól: 9.10 g;	Wartość energetyczna: 1973.33 kcal; Białko ogółem: 109.20 g; Tłuszcz: 59.88 g; Kw. tł. nasy.: 29.12 g; Węglowodany ogółem: 261.63 g; W tym cukry: 46.52 g; Błonnik pok.: 28.02 g; Sól: 8.74 g;	Wartość energetyczna: 2368.27 kcal; Białko ogółem: 110.55 g; Tłuszcz: 62.65 g; Kw. tł. nasy.: 30.59 g; Węglowodany ogółem: 354.82 g; W tym cukry: 110.93 g; Błonnik pok.: 30.64 g; Sól: 8.00 g;	Wartość energetyczna: 2317.93 kcal; Białko ogółem: 76.58 g; Tłuszcz: 92.16 g; Kw. tł. nasy.: 50.41 g; Węglowodany ogółem: 306.92 g; W tym cukry: 86.09 g; Błonnik pok.: 22.13 g; Sól: 7.74 g;	Wartość energetyczna: 2136.22 kcal; Białko ogółem: 110.68 g; Tłuszcz: 59.85 g; Kw. tł. nasy.: 28.09 g; Węglowodany ogółem: 302.73 g; W tym cukry: 59.60 g; Błonnik pok.: 30.64 g; Sól: 7.71 g;	Wartość energetyczna: 544.24 kcal; Białko ogółem: 18.30 g; Tłuszcz: 17.76 g; Kw. tł. nasy.: 3.86 g; Węglowodany ogółem: 80.13 g; W tym cukry: 17.34 g; Błonnik pok.: 5.62 g; Sól: 1.10 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,