

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 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	
2024-07-08 poniedziałek	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Baleron wiewiórzowy wędzony, parzony 20 g (SOJ.) Ser żółty 20 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Dip majonezowy 15 g (JAJ, MLE, GOR.) 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 30g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z indykami prasowana z dodatkami surowców wiewiórzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ.) Twarożek 50 g (MLE.) Pomidor 20 g Ogórek świeży 20 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Chleb Graham 60 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z indykami prasowana z dodatkami surowców wiewiórzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ.) Twarożek 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 Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z indykami prasowana z dodatkami surowców wiewiórzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ.) Twarożek 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 30g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Dip majonezowy 15 g (JAJ, MLE, GOR.) Twarożek 60 g (MLE.) Miód (25g) 1 szt Pomidor 20 g Ogórek świeży 20 g Papryka świeża 20 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Szynka z indykami prasowana z dodatkami surowców wiewiórzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ.) Pomidor 40 g Sałata zielona 10 g	Płatki pszenne na mleku 400 ml (GLUPSZ, MLE.)
		Obiad	Fasolowa z ziemniakami () 400 ml (GLUPSZ, SEL.) Makaron 200 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Kieszonka z kurczaka z warzywami 120 g (GLUPSZ, SEL.) Sos serowo-szpiniakowy* 100 ml (GLUPSZ, MLE.) Sałatka wiosenna () b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami () 400 ml (GLUPSZ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Wątróbka dr. z ceb. i jabl. 150g 1 Por (GLUPSZ, SEL.) Kalaifior z masłem (82% tł.) i bulgarką tarta* 150 g (GLUPSZ, MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami () 400 ml (GLUPSZ, SEL.) Makaron 200 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Kieszonka z kurczaka z warzywami 120 g (GLUPSZ, SEL.) Sos pomidorowy 100 ml (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Surówka z marchwi z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Kieszonka z kurczaka z warzywami 120 g (GLUPSZ, SEL.) Sos pomidorowy 100 ml (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Kalaifior gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami () 400 ml (GLUPSZ, SEL.) Pierogi ukraińskie* 350 g (GLUPSZ, MLE.) Sałatka wiosenna () b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami () 400 ml (GLUPSZ, SEL.) Makaron 200 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Kieszonka z kurczaka z warzywami 120 g (GLUPSZ, SEL.) Sos pomidorowy 100 ml (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Kalaifior gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD	Herbatniki 30 g (GLUPSZ, SOJ, MLE.)	Herbatniki 30 g (GLUPSZ, SOJ, MLE.)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Herbatniki 30 g (GLUPSZ, SOJ, MLE.)	Herbatniki 30 g (GLUPSZ, SOJ, MLE.)		
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Poledwica Sopocka wiewiórzowa, wędzona parzona z dodatkami wody. 50 g (SOJ, MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Sałatka Gyros B (bez majonezu) 100 g (MLE, GOR.) Pomidor 20 g Ogórek świeży 20 g Kiełki rzodkiewki 5 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z indykami prasowana z dodatkami surowców wiewiórzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 20 g (SOJ.) Ser żółty 20 g (MLE.) Serek śniadaniowy ze szczypiorkiem 80g 0,5 szt (MLE.) Pomidor 20 g Ogórek świeży 20 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Chleb Graham 60 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek śniadaniowy ze szczypiorkiem 80g 1 szt (MLE.) Poledwica Sopocka wiewiórzowa, wędzona parzona z dodatkami wody. 50 g (SOJ, MLE.) Pomidor 20 g Ogórek świeży 20 g Kiełki rzodkiewki 5 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Poledwica Sopocka wiewiórzowa, wędzona parzona z dodatkami wody. 50 g (SOJ, MLE.) Serek śniadaniowy naturalny 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 30g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Serek śniadaniowy ze szczypiorkiem 80g 0,5 szt (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 30g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Poledwica Sopocka wiewiórzowa, wędzona parzona z dodatkami wody. 50 g (SOJ, MLE.) Serek śniadaniowy ze szczypiorkiem 80g 0,5 szt (MLE.) Pomidor 40 g Sałata zielona 10 g	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.)
	PN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)						
		Wartość energetyczna: 2898.90 kcal; Białko ogółem: 121.40 g; Tłuszcz: 116.83 g; Kw. tł. nasy.: 50.83 g; Węglowodany ogółem: 352.78 g; W tym cukry: 48.67 g; Błonnik pok.: 27.57 g; Sól: 9.31 g;	Wartość energetyczna: 2437.53 kcal; Białko ogółem: 107.63 g; Tłuszcz: 78.86 g; Kw. tł. nasy.: 36.32 g; Węglowodany ogółem: 339.14 g; W tym cukry: 60.10 g; Błonnik pok.: 28.77 g; Sól: 6.97 g;	Wartość energetyczna: 2249.59 kcal; Białko ogółem: 106.61 g; Tłuszcz: 74.88 g; Kw. tł. nasy.: 31.98 g; Węglowodany ogółem: 305.73 g; W tym cukry: 36.08 g; Błonnik pok.: 37.19 g; Sól: 7.20 g;	Wartość energetyczna: 2333.01 kcal; Białko ogółem: 98.95 g; Tłuszcz: 68.12 g; Kw. tł. nasy.: 31.07 g; Węglowodany ogółem: 341.12 g; W tym cukry: 71.00 g; Błonnik pok.: 18.88 g; Sól: 6.94 g;	Wartość energetyczna: 2782.72 kcal; Białko ogółem: 99.51 g; Tłuszcz: 107.09 g; Kw. tł. nasy.: 52.82 g; Węglowodany ogółem: 369.92 g; W tym cukry: 51.00 g; Błonnik pok.: 26.60 g; Sól: 5.57 g;	Wartość energetyczna: 2270.99 kcal; Białko ogółem: 103.38 g; Tłuszcz: 66.82 g; Kw. tł. nasy.: 26.02 g; Węglowodany ogółem: 326.32 g; W tym cukry: 35.57 g; Błonnik pok.: 24.63 g; Sól: 6.63 g;	Wartość energetyczna: 588.39 kcal; Białko ogółem: 23.74 g; Tłuszcz: 10.93 g; Kw. tł. nasy.: 4.62 g; Węglowodany ogółem: 104.11 g; W tym cukry: 24.64 g; Błonnik pok.: 10.72 g; Sól: 2.07 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,