

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 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.łtuszczów | KRK- SKAW WE Vegetariańska | KRK- SKAW- 6/3 Z ogr.łatw.przys.węglow.niskołtuszczowa | KRK- SKAW- Zupa |
|-----------|--|--|--|--|---|--|---|
| 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.) Baleron wieprzowy 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 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 20 g (SOJ.) Ser żółty 20 g (MLE.) 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 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 dodatkami surowców wieprzowych, 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 (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 dodatkami surowców wieprzowych, 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 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 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 (GLU PSZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ.) Pomidor 40 g Sałata zielona 10 g | Płatki pszenne na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) |
| | Fasolowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Kieszonka z kurczaka z warzywami 120 g (GLU PSZ, SEL.) Sos serowo-szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Fasolowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Wątróbka dr.z ceb.i.jabl.150g 1 Por (GLU PSZ.) Kalafor z masłem (82% tł.) i bułką tartą* 150 g (GLU PSZ, MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Fasolowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Kieszonka z kurczaka z warzywami 120 g (GLU PSZ, SEL.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) 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 (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Kieszonka z kurczaka z warzywami 120 g (GLU PSZ, SEL.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Kalafor gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Fasolowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pierogi ukraińskie* 350 g (GLU PSZ, MLE.) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Fasolowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Kieszonka z kurczaka z warzywami 120 g (GLU PSZ, SEL.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Kalafor gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) |
| PD | Wafelki 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) | Herbatniki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) | Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) | Herbatniki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) | Wafelki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) | Herbatniki 30 g (GLU PSZ, SOJ, 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.) Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem 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 Kielki 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.) Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 20 g (SOJ.) Ser żółty 20 g (MLE.) Serek śniadaniowy ze szczypiorkiem 80g 0,5 szt (MLE.) Pomidor 40 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.) Serek śniadaniowy ze szczypiorkiem 80g 1 szt (MLE.) Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE.) Pomidor 20 g Ogórek świeży 20 g Kielki rzodkiewki 5 g | 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.) Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, 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 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.) 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 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.) Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem 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 (GLU PSZ, MLE, SEL.) |
| | PN | Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) | | | | | |
| | Wartość energetyczna: 2943.52 kcal; Białko ogółem: 123.20 g; Tłuszcz: 117.39 g; Kw. tł. nasy.: 50.86 g; Węglowodany ogółem: 362.02 g; W tym cukry: 55.45 g; Błonnik pok.: 30.11 g; Sól: 9.26 g; | Wartość energetyczna: 2512.33 kcal; Białko ogółem: 108.64 g; Tłuszcz: 78.90 g; Kw. tł. nasy.: 36.32 g; Węglowodany ogółem: 357.84 g; W tym cukry: 59.22 g; Błonnik pok.: 30.16 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: 2334.61 kcal; Białko ogółem: 98.95 g; Tłuszcz: 68.12 g; Kw. tł. nasy.: 31.07 g; Węglowodany ogółem: 341.20 g; W tym cukry: 68.68 g; Błonnik pok.: 18.88 g; Sól: 6.94 g; | Wartość energetyczna: 2827.34 kcal; Białko ogółem: 101.31 g; Tłuszcz: 107.65 g; Kw. tł. nasy.: 52.86 g; Węglowodany ogółem: 379.15 g; W tym cukry: 57.78 g; Błonnik pok.: 29.14 g; Sól: 5.52 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; |

2024-06-10 poniedziałek

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,
SO2 - 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,