

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADKOWYCH

	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.niskotłuszczowa	KRK- SKAW- Zupa			
2024-06-11 wtorek	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.) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wleprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ.) Pasztet z blachy- drobiowo wieprzowy 50 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.) Pomidor 20g Ogórek kiszony 20g Papryka świeża 20g	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.) Ogonówka wieprzowa, wędzona, parzona z dodaną wodą białkiem sojowym i białkiem wieprzowym w osłonce niejadalnej 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Ser mozzarella 50 g (MLE.) Ser żółty 20 g (MLE.) Pomidor 20g Ogórek kiszony 20g Salata zielona 10g	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 drobiowa z dodatkami surowców wleprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 20g Ogórek kiszony 20g	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 drobiowa z dodatkami surowców wleprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 40g Salata zielona 10g	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 20 g (MLE.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 20g Ogórek kiszony 20g Salata zielona 10g	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 drobiowa z dodatkami surowców wleprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Salata zielona 10g Pomidor 20g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.)		
		Obiad	Szczawiowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200g Karczek pieczony 120 g (GLU PSZ.) Sos meksykański 100 g (GLU PSZ.) Cwikła z chrzanem () 150 g (MLE, SOJ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szczawiowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Burrito 300 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka z kapusty białej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szczawiowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200g Bitka z szynki wieprzowej 120 g (GLU PSZ.) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Cwikła z chrzanem () 150 g (MLE, SOJ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200g Bitka z szynki wieprzowej 120 g (GLU PSZ.) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200g Falafele klopsiki z ciecierzycy 150 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty białej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200g Bitka z szynki wieprzowej 120 g (GLU PSZ.) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szczawiowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.)	
			PD	Jabłko 1 szt 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.) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE.) Salami kielbasa wieprzowo-wolowa drobno rozdrobniona surowo wędzona, dojrzewająca, wędzona. 15g (SOJ, SEL, GOR.) Ser żółty 20 g (MLE.) Pomidor 20g Ogórek kiszony 20g Salata zielona 10g	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.) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozdz. 40 g (SOJ.) Salatka farmerska B (bez majonezu) 100 g (JAJ, MLE, SEL.) Pomidor 20g Ogórek kiszony 20g Papryka świeża 20g	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.) Twarożek z słodką papryką 60 g (MLE.) Szynka Farmerska wieprzowa z dodatkami wody, wędzona, parzona 50 g (SOJ.) Pomidor 20g Ogórek kiszony 20g Salata zielona 10g	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.) Twarożek z słodką papryką 60 g (MLE.) Szynka Farmerska wieprzowa z dodatkami wody, wędzona, parzona 50 g (SOJ.) Pomidor 40g Salata zielona 10g	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.) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE.) Pomidor 20g Ogórek kiszony 20g Salata zielona 10g	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 z słodką papryką 60 g (MLE.) Szynka Farmerska wieprzowa z dodatkami wody, wędzona, parzona 50 g (SOJ.) Pomidor 40g Salata zielona 10g	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)
PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ.)	Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30g 1 szt (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: ORZ, SEZ.)		Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30g 1 szt (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: ORZ, SEZ.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.)	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ.)		Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30g 1 szt (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: ORZ, SEZ.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.)			
	Wartość energetyczna: 2399.81 kcal; Białko ogółem: 101.28 g; Tłuszcz: 85.76 g; Kw. tł. nasy.: 34.72 g; Węglowodany ogółem: 316.78 g; W tym cukry: 67.81 g; Błonnik pok.: 25.26 g; Sól: 9.95 g;	Wartość energetyczna: 2389.30 kcal; Białko ogółem: 104.94 g; Tłuszcz: 88.82 g; Kw. tł. nasy.: 33.20 g; Węglowodany ogółem: 296.68 g; W tym cukry: 68.19 g; Błonnik pok.: 32.59 g; Sól: 12.78 g;	Wartość energetyczna: 2110.35 kcal; Białko ogółem: 109.66 g; Tłuszcz: 59.43 g; Kw. tł. nasy.: 22.90 g; Węglowodany ogółem: 298.48 g; W tym cukry: 59.86 g; Błonnik pok.: 35.94 g; Sól: 9.78 g;	Wartość energetyczna: 2322.09 kcal; Białko ogółem: 106.56 g; Tłuszcz: 63.67 g; Kw. tł. nasy.: 19.17 g; Węglowodany ogółem: 342.15 g; W tym cukry: 76.84 g; Błonnik pok.: 24.69 g; Sól: 7.17 g;	Wartość energetyczna: 2364.41 kcal; Białko ogółem: 95.04 g; Tłuszcz: 72.94 g; Kw. tł. nasy.: 20.41 g; Węglowodany ogółem: 349.19 g; W tym cukry: 69.47 g; Błonnik pok.: 24.72 g; Sól: 5.77 g;	Wartość energetyczna: 2259.81 kcal; Białko ogółem: 109.18 g; Tłuszcz: 68.59 g; Kw. tł. nasy.: 24.05 g; Węglowodany ogółem: 312.16 g; W tym cukry: 54.82 g; Błonnik pok.: 27.43 g; Sól: 7.86 g;	Wartość energetyczna: 591.83 kcal; Białko ogółem: 21.28 g; Tłuszcz: 9.16 g; Kw. tł. nasy.: 3.49 g; Węglowodany ogółem: 109.71 g; W tym cukry: 17.70 g; Błonnik pok.: 8.16 g; Sól: 2.29 g;			

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeny,
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 ogółemwg 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,