

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.niskotłuszczowa	KRK- SKAW- Zupa	
2024-06-12 środa	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30g (GLUPSZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 40g (SOJ.) Ser żółty 25g (MLE.) Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt (MLE.) Pomidor 20g Ogórek świeży 20g Sałata zielona 10g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30g (GLUPSZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek z natką pietruszki 60g (MLE.) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 20g (GLUPSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.) Ser żółty 20g (MLE.) Pomidor 20g Ogórek świeży 20g Kielki rzodkiewki 5g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Chleb Graham 60g (GLUPSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50g (SOJ.) Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt (MLE.) Pomidor 40g Sałata zielona 10g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 60g (GLUPSZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50g (SOJ.) Twarożek 50g (MLE.) Miod 25g 1 szt Pomidor 40g Sałata zielona 10g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30g (GLUPSZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek z natką pietruszki 60g (MLE.) Pomidor 20g Ogórek świeży 20g Sałata zielona 10g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Bułka pszenna długa krojona 60g (GLUPSZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50g (SOJ.) Twarożek 50g (MLE.) Pomidor 40g Sałata zielona 10g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.)
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem () 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Puree ziemniaczano dyniowe 200g (MLE.) Rolada drobiowa z fetą i szpinakiem 150g (GLUPSZ, MLE.) Surówka z marchwi i chrzanu () 150g (MLE, SOJ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem () 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Kasza bulgur 200g (GLUPSZ.) Bitka schabowa 120g (GLUPSZ.) Sos własny () 100 ml (GLUPSZ, SEL, JAJ.) Surówka z selera i jabłka z olejem () 150g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem () 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200g Pulpet drobiowy 100g (GLUPSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Surówka z marchwi i chrzanu b/c () 150g (MLE, SOJ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200g Pulpet drobiowy 100g (GLUPSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 150g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem () 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Lasagne ze szpin.s.feta 300g 1 Por (GLUPSZ, MLE.) Surówka z selera i jabłka z olejem () 150g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem () 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200g Pulpet drobiowy 100g (GLUPSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 150g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.)
	PD	Jogurt truskawkowy 100g 1 szt (MLE.)	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50g (GLUPSZ, JAJ.)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Jogurt truskawkowy 100g 1 szt (MLE.)	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50g (GLUPSZ, JAJ.)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30g (GLUPSZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Farmerska wieprzowa z dodatkiem wody, wędzona, parzona 40g (SOJ.) Ser żółty 25g (MLE.) Ser żółty 25g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 20g Ogórek świeży 20g Oliwki zielone /czarne drylowane 10g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30g (GLUPSZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Baleron wieprzowy wędzony, parzony 40g (SOJ.) Ser żółty 40g (MLE.) Salatka z brokułem, ciecierzycą, pestkami słonecznika i koperkiem 100g Pomidor 20g Ogórek świeży 20g Sałata zielona 10g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Chleb Graham 60g (GLUPSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynka Farmerska wieprzowa z dodatkiem wody, wędzona, parzona 50g (SOJ.) Pomidor 40g Sałata zielona 10g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 60g (GLUPSZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Farmerska wieprzowa z dodatkiem wody, wędzona, parzona 50g (SOJ.) Twarożek półtłusty 50g (MLE.) Pomidor 40g Sałata zielona 10g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30g (GLUPSZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Paprykarz szczeciński 100g (RYB, SOJ.) Ser żółty 20g (MLE.) Ser topiony 25g 1 szt (MLE.) Pomidor 20g Ogórek świeży 20g Oliwki zielone /czarne drylowane 10g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Bułka pszenna długa krojona 60g (GLUPSZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40g (SOJ.) Szynka Farmerska wieprzowa z dodatkiem wody, wędzona, parzona 50g (SOJ.) Pomidor 40g Sałata zielona 10g	Grysikowa () 400 ml (GLUPSZ, SEL.)
	PN	Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE.)	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE.)	Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE.)	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)	
		Wartość energetyczna: 2353.47 kcal; Białko ogółem: 133.13 g; Tłuszcz: 85.86 g; Kw. tł. nasy.: 42.24 g; Węglowodany ogółem: 271.78 g; W tym cukry: 74.36 g; Błonnik pok.: 23.41 g; Sól: 10.16 g;	Wartość energetyczna: 2730.33 kcal; Białko ogółem: 141.14 g; Tłuszcz: 98.17 g; Kw. tł. nasy.: 37.05 g; Węglowodany ogółem: 321.58 g; W tym cukry: 62.93 g; Błonnik pok.: 24.95 g; Sól: 8.17 g;	Wartość energetyczna: 1941.05 kcal; Białko ogółem: 100.82 g; Tłuszcz: 66.39 g; Kw. tł. nasy.: 21.62 g; Węglowodany ogółem: 251.31 g; W tym cukry: 23.91 g; Błonnik pok.: 30.24 g; Sól: 8.04 g;	Wartość energetyczna: 2233.19 kcal; Białko ogółem: 107.05 g; Tłuszcz: 55.12 g; Kw. tł. nasy.: 22.20 g; Węglowodany ogółem: 335.38 g; W tym cukry: 74.51 g; Błonnik pok.: 22.27 g; Sól: 7.41 g;	Wartość energetyczna: 3125.43 kcal; Białko ogółem: 106.92 g; Tłuszcz: 164.20 g; Kw. tł. nasy.: 84.99 g; Węglowodany ogółem: 318.01 g; W tym cukry: 68.02 g; Błonnik pok.: 26.73 g; Sól: 7.97 g;	Wartość energetyczna: 1933.58 kcal; Białko ogółem: 101.73 g; Tłuszcz: 55.08 g; Kw. tł. nasy.: 17.39 g; Węglowodany ogółem: 270.23 g; W tym cukry: 26.75 g; Błonnik pok.: 22.29 g; Sól: 7.84 g;	Wartość energetyczna: 442.31 kcal; Białko ogółem: 18.37 g; Tłuszcz: 7.47 g; Kw. tł. nasy.: 3.30 g; Węglowodany ogółem: 77.82 g; W tym cukry: 17.21 g; Błonnik pok.: 5.81 g; Sól: 1.43 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,
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,