

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
2024-06-13 czwartek	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLUPSZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z indykami prasowana z dodatkami surowców wędzowanych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 20 g (SOJ.) Ser żółty 20 g (MLE.) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 60 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Papryka świeża 20 g Ogórek kiszony 20 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLUPSZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z indykami prasowana z dodatkami surowców wędzowanych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 20 g (SOJ.) Ser żółty 20 g (MLE.) Twarożek z natką pietruszki 60 g (MLE.) Papryka świeża 20 g Ogórek kiszony 20 g Oliwki zielone /czarne drylowane 10 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Chleb Graham 60 g (GLUPSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Kielbasa Krakowska drobiowa grubo rozdrobniona, wędzona parzona 50 g (GLUPSZ, SOJ, MLE, GOR.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (MLE.) Jabłko pieczone 150 g Papryka świeża 20 g Ogórek kiszony 20 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.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (MLE.) Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ.) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLUPSZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Twarożek z natką pietruszki 60 g (MLE.) Ser żółty 20 g (MLE.) Papryka świeża 20 g Ogórek kiszony 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.) Kielbasa Krakowska drobiowa grubo rozdrobniona, wędzona parzona 50 g (GLUPSZ, SOJ, MLE, GOR.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (MLE.) Jabłko pieczone 150 g Papryka świeża 40 g Salata zielona 10 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.)
	Obiad	Krem z białych warzyw z grzankami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kartacze z cebulą i boczkami* 325 g (SOJ, SEL, GOR.) Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z białych warzyw z grzankami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlet drob pożarski z kukurydzą B 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Buraczki zasmażane z olejem () 150 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z białych warzyw z grzankami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Knedle ze śliwką i śmiet () 300g 1 Por (JAJ, MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)
	PD	Jabłko 150 g	Wafelki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Wafle ryżowe 30 g	Wafelki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Jabłko 150 g	Wafle ryżowe 30 g	
	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 (GLUPSZ.) 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 (GLUPSZ, SOJ, MLE.) Ser żółty 40 g (MLE.) Salatka tęczowa () (bez majonezu) 100 g (JAJ, MLE.) 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 (GLUPSZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Paszтет z blachy- drobiowo wieprzowy 50 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.) Paszтет z blachy- drobiowo wieprzowy 50 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.) Pomidor 20 g Ogórek świeży 20 g Kielki rzodkiewki 5 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Chleb Graham 60 g (GLUPSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Paszтет z blachy- drobiowo wieprzowy 50 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.) 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.) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Twarożek z ziołami 50 g (MLE.) Pomidor 40 g Salata 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 (GLUPSZ.) 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.) Ser topiony 25g 1 szt (MLE.) Ser żółty 20 g (MLE.) Pomidor 20 g Ogórek świeży 20 g Kielki rzodkiewki 5 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.) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Twarożek z ziołami 50 g (MLE.) Pomidor 40 g Salata zielona 10 g	Jarzynowa z ryżem dieta () 400 ml (MLE, SEL.)
PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia-twaróg 120g 1 szt (MLE.)	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia-twaróg 120g 1 szt (MLE.)	Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia-twaróg 120g 1 szt (MLE.)		
	Wartość energetyczna: 2490.23 kcal; Białko ogółem: 86.08 g; Tłuszcz: 91.87 g; Kw. tł. nasy.: 39.95 g; Węglowodany ogółem: 342.27 g; W tym cukry: 79.87 g; Błonnik pok.: 25.14 g; Sól: 9.35 g;	Wartość energetyczna: 2534.16 kcal; Białko ogółem: 98.46 g; Tłuszcz: 95.20 g; Kw. tł. nasy.: 36.19 g; Węglowodany ogółem: 333.25 g; W tym cukry: 52.39 g; Błonnik pok.: 26.73 g; Sól: 9.87 g;	Wartość energetyczna: 2209.49 kcal; Białko ogółem: 93.13 g; Tłuszcz: 63.04 g; Kw. tł. nasy.: 22.50 g; Węglowodany ogółem: 332.08 g; W tym cukry: 55.30 g; Błonnik pok.: 35.28 g; Sól: 9.31 g;	Wartość energetyczna: 2482.08 kcal; Białko ogółem: 88.79 g; Tłuszcz: 69.25 g; Kw. tł. nasy.: 25.99 g; Węglowodany ogółem: 385.36 g; W tym cukry: 65.19 g; Błonnik pok.: 24.33 g; Sól: 6.40 g;	Wartość energetyczna: 2375.72 kcal; Białko ogółem: 67.05 g; Tłuszcz: 69.96 g; Kw. tł. nasy.: 30.11 g; Węglowodany ogółem: 381.99 g; W tym cukry: 92.75 g; Błonnik pok.: 26.06 g; Sól: 5.70 g;	Wartość energetyczna: 2190.15 kcal; Białko ogółem: 91.72 g; Tłuszcz: 55.68 g; Kw. tł. nasy.: 20.11 g; Węglowodany ogółem: 338.99 g; W tym cukry: 53.18 g; Błonnik pok.: 23.92 g; Sól: 7.08 g;	Wartość energetyczna: 563.15 kcal; Białko ogółem: 20.56 g; Tłuszcz: 9.81 g; Kw. tł. nasy.: 3.62 g; Węglowodany ogółem: 103.08 g; W tym cukry: 18.46 g; Błonnik pok.: 9.65 g; Sól: 1.49 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,