

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

	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		
2024-06-18 wtorek	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 25g (SOJ, MLE.) Ser żółty 25g (MLE.) Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt (MLE.) Dżem 25g 1 szt Pomidor 20g Ogórek świeży 20g Salata zielona 10g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50g (SOJ.) Serek śniadaniowy zielony 80g 1 szt (MLE.) Pomidor 20g Ogórek świeży 20g Jabłko 150g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Chleb Graham 60g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50g (SOJ.) Serek śniadaniowy zielony 80g 1 szt (MLE.) Pomidor 20g Ogórek świeży 20g Jabłko 150g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 60g (GLU PSZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50g (SOJ.) Serek śniadaniowy zielony 80g 1 szt (MLE.) Jabłko pieczone 150g Pomidor 40g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Serek śniadaniowy zielony 80g 1 szt (MLE.) Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt (MLE.) Warzywa świeże mix 80g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Bułka pszenna długa krojona 60g (GLU PSZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50g (SOJ.) Serek śniadaniowy zielony 80g 1 szt (MLE.) Pomidor 40g Salata zielona 10g	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.)	
		Obiad	Kapuśniak z kapusty białej () 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Ryż na sypko 200g Kurczak po meksykańsku 220g (GLU PSZ.) Surówka z rzepy białej i jabłka () 150g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty białej () 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Ziemniaki gotowane () 200g Kotlet szwajcarski ze schabu 120g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.) Marchewka z groszkiem oprószana* () 150g (GLU PSZ, MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z rzepy białej i jabłka () 150g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 150g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Naleśniki z twarogiem i owocami 300g B 1 Por (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 150g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)
			Kolejca	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50g (GLU PSZ, JAJ.)	Sok jabłkowy 100% 0,2l 1 szt	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 150 ml	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50g (GLU PSZ, JAJ.)	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 150 ml	
				Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szyunka Farmerska wieprzowa z dodatkiem wody, wędzona, parzona 20g (SOJ.) Serek śniadaniowy zielony 80g 0,5 szt (MLE.) Salatka farmerska B (bez majonezu) 100g (JAJ, MLE, SEL.) Pomidor 20g Ogórek świeży 20g Kielki rzodkiewki 5g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 25g (GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.) Serek homo. naturalny 50g (MLE.) Pomidor 20g Ogórek świeży 20g Kielki rzodkiewki 5g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Chleb Graham 60g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 50g (GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.) Serek homo. naturalny 50g (MLE.) Pomidor 20g Ogórek świeży 20g Kielki rzodkiewki 5g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 60g (GLU PSZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 50g (GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.) Serek homo. naturalny 50g (MLE.) Pomidor 40g Salata zielona 10g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Ser żółty 40g (MLE.) Pasta z twarogu i suszonych pomidorów 60g (MLE.) Warzywa świeże mix 50g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Bułka pszenna długa krojona 60g (GLU PSZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 50g (GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.) Serek homo. naturalny 50g (MLE.) Pomidor 40g Salata zielona 10g
Rogal maślany 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	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.)	Rogal maślany 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)		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.)		
PN	Wartość energetyczna: 2635.56 kcal; Białko ogółem: 108.96 g; Tłuszcz: 90.54 g; Kw. tł. nasy.: 34.42 g; Węglowodany ogółem: 359.02 g; W tym cukry: 56.11 g; Błonnik pok.: 25.26 g; Sól: 7.49 g;	Wartość energetyczna: 2610.35 kcal; Białko ogółem: 103.69 g; Tłuszcz: 92.57 g; Kw. tł. nasy.: 42.03 g; Węglowodany ogółem: 353.58 g; W tym cukry: 80.14 g; Błonnik pok.: 33.14 g; Sól: 9.04 g;		Wartość energetyczna: 2187.39 kcal; Białko ogółem: 97.99 g; Tłuszcz: 62.37 g; Kw. tł. nasy.: 35.67 g; Węglowodany ogółem: 324.47 g; W tym cukry: 44.84 g; Błonnik pok.: 38.78 g; Sól: 8.13 g;	Wartość energetyczna: 2420.46 kcal; Białko ogółem: 98.72 g; Tłuszcz: 63.40 g; Kw. tł. nasy.: 29.52 g; Węglowodany ogółem: 377.43 g; W tym cukry: 60.85 g; Błonnik pok.: 28.11 g; Sól: 7.44 g;	Wartość energetyczna: 2693.81 kcal; Białko ogółem: 92.90 g; Tłuszcz: 112.01 g; Kw. tł. nasy.: 52.19 g; Węglowodany ogółem: 336.28 g; W tym cukry: 59.53 g; Błonnik pok.: 16.80 g; Sól: 5.99 g;	Wartość energetyczna: 2211.11 kcal; Białko ogółem: 96.83 g; Tłuszcz: 64.10 g; Kw. tł. nasy.: 34.43 g; Węglowodany ogółem: 323.22 g; W tym cukry: 34.59 g; Błonnik pok.: 28.92 g; Sól: 8.14 g;	Wartość energetyczna: 645.16 kcal; Białko ogółem: 22.59 g; Tłuszcz: 8.61 g; Kw. tł. nasy.: 3.41 g; Węglowodany ogółem: 124.92 g; W tym cukry: 18.83 g; Błonnik pok.: 10.78 g; Sól: 1.52 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,