

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 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.tłuszczów	KRK- SKAW WE Wegetariańska	KRK- SKAW- 6/3 Z ogr.łatw.przys.węglow.niskotłuszczowa	KRK- SKAW- Zupa
Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ, GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z indykami prasowana z dodatkiem surowców wleprzowanych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 25 g (SOJ.) Ser żółty 25 g (MLE.) Twarożek 50 g (MLE.) Pomidor 40 g Ogórek świeży 40 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ, GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Poledwica Sopocka wleprzowana wędzona parzona z dodatkiem wody, 25 g (SOJ, MLE.) Ser żółty 25 g (MLE.) Twarożek 50 g (MLE.) Pomidor 40 g Ogórek świeży 40 g Oliwki zielone /czarne drylowane 20 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Chleb Graham 60 g (GLU PSZ, GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (MLE.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z indykami prasowana z dodatkiem surowców wleprzowanych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ.) Twarożek 50 g (MLE.) Pomidor 40 g Ogórek świeży 40 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z indykami prasowana z dodatkiem surowców wleprzowanych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 25 g (SOJ.) Twarożek 50 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek 50 g (MLE.) Ser żółty 25 g (MLE.) Miód (25g) 1 szt Pomidor 40 g Ogórek świeży 40 g Papryka świeża 20 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Bułka pszenna długa krojona 60g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek 50 g (MLE.) Szynka z indykami prasowana z dodatkiem surowców wleprzowanych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU JEJCZ.)
Obiad	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Kasza bulgur 200 g (GLU PSZ, SEL.) Bitka schabowa 120 g (GLU PSZ, SEL.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z pora i jabłka () 200 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Filet z kurczaka po hawajsku 120 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Surówka z marchwi z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Sos koperkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka z marchwi z olejem () b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Sos koperkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz warzywny z ciecierzycą () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Sos koperkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.)
PD	Babka piaskowa 50 g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.)	Herbatniki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Herbatniki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	
Kolejca	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ, GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Poledwica Sopocka drobiowo-wleprzowana wędzona parzona 20 g (SOJ.) Ser żółty 25 g (MLE.) Salatka Gyros B 100 g (JAJ, GOR.) Pomidor 40 g Ogórek świeży 40 g Kiełki rzodkiewki 5 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ, GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Farmerska wleprzowana z dodatkiem wody, wędzona, parzona 25 g (SOJ.) Ser żółty 25 g (MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (MLE.) Pomidor 40 g Ogórek świeży 40 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Chleb Graham 60 g (GLU PSZ, GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (MLE.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (MLE.) Poledwica Sopocka drobiowo-wleprzowana wędzona parzona 50 g (SOJ.) Pomidor 40 g Ogórek świeży 40 g Kiełki rzodkiewki 5 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 60g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (MLE.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ, GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (MLE.) Pomidor 40 g Ogórek świeży 40 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Bułka pszenna długa krojona 60g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Poledwica Sopocka drobiowo-wleprzowana wędzona parzona 50 g (SOJ.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (MLE.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)
PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt						
	Wartość energetyczna: 2524.98 kcal; Białko ogółem: 117.24 g; Tłuszcz: 91.52 g; Kw. tł. nasy.: 34.36 g; Węglowodany ogółem: 315.54 g; W tym cukry: 64.94 g; Błonnik pok.: 27.82 g; Sól: 8.23 g;	Wartość energetyczna: 2362.99 kcal; Białko ogółem: 105.68 g; Tłuszcz: 81.79 g; Kw. tł. nasy.: 30.37 g; Węglowodany ogółem: 315.77 g; W tym cukry: 69.76 g; Błonnik pok.: 32.51 g; Sól: 9.67 g;	Wartość energetyczna: 1849.82 kcal; Białko ogółem: 92.32 g; Tłuszcz: 50.87 g; Kw. tł. nasy.: 19.60 g; Węglowodany ogółem: 272.36 g; W tym cukry: 34.98 g; Błonnik pok.: 37.58 g; Sól: 7.91 g;	Wartość energetyczna: 2091.99 kcal; Białko ogółem: 86.52 g; Tłuszcz: 49.85 g; Kw. tł. nasy.: 18.69 g; Węglowodany ogółem: 337.68 g; W tym cukry: 75.05 g; Błonnik pok.: 30.14 g; Sól: 7.34 g;	Wartość energetyczna: 2209.33 kcal; Białko ogółem: 77.95 g; Tłuszcz: 63.04 g; Kw. tł. nasy.: 30.92 g; Węglowodany ogółem: 349.25 g; W tym cukry: 82.53 g; Błonnik pok.: 36.49 g; Sól: 7.38 g;	Wartość energetyczna: 1908.87 kcal; Białko ogółem: 90.47 g; Tłuszcz: 50.21 g; Kw. tł. nasy.: 19.72 g; Węglowodany ogółem: 286.47 g; W tym cukry: 35.26 g; Błonnik pok.: 29.75 g; Sól: 7.83 g;	Wartość energetyczna: 515.69 kcal; Białko ogółem: 22.44 g; Tłuszcz: 11.11 g; Kw. tł. nasy.: 4.61 g; Węglowodany ogółem: 85.68 g; W tym cukry: 22.82 g; Błonnik pok.: 8.77 g; Sól: 2.05 g;

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,
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 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,