

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		
2024-06-26 środa	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, GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 25g (SOJ.) Ser żółty 25g (MLE.) Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt (MLE.) Pomidor 40g Ogórek kiszony 40g Sałata zielona 20g	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, GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) 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 80g Sałata zielona 20g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Chleb Graham 60g (GLU PSZ, GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) 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 80g Sałata zielona 20g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 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.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50g (SOJ.) Serek wiejski ziarnisty 200g 0,5 szt (MLE.) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80g Sałata zielona 20g	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, GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek wiejski ziarnisty 200g 0,5 szt (MLE.) Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt (MLE.) Pomidor 40g Ogórek kiszony 40g Sałata zielona 20g	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.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50g (SOJ.) Serek wiejski ziarnisty 200g 0,5 szt (MLE.) Pomidor 80g Sałata zielona 20g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.)	
		Obiad	Krem paprykowo-pomidorowy z grzankami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kartacze z cebulą i boczkiem* 300g (SOJ, SEL, GOR.) Cwikła z jabłkiem () 200g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem paprykowo-pomidorowy z grzankami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Rolada dr. z fetą i papryką 150g 1 (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki pieczone w ziołach 200g Sos bazyliowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Brokuł z sezamem i z olejem* 200g (SEZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Gryskowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 120g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Mizeria 200g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Gryskowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 120g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200g (GLU PSZ, JAJ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem paprykowo-pomidorowy z grzankami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pierogi z truskawkami * 300g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100g (MLE.)	Gryskowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 120g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) () 200g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Gryskowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL.)
			PD	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50g (GLU PSZ, JAJ.)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50g (GLU PSZ, 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30g (GLU PSZ, GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Hummus 50g (SEZ.) Ser żółty 25g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ, MLE, GOR.) Majonez z groszkiem 40g (JAJ, MLE, GOR.) Pomidor 40g Ogórek kiszony 40g Oliwki zielone /czarne drylowane 20g	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, GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Baleron wieprzowy wędzony, parzony 20g (SOJ.) Ser żółty 20g (MLE.) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt (MLE.) Sałatka bawarska. B 100g (SOJ.) Pomidor 40g Ogórek kiszony 40g Sałata zielona 20g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Chleb Graham 60g (GLU PSZ, GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pomidor 80g Sałata zielona 20g Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt (MLE.) Szynka Farmerska wieprzowa z dodatkami wody, wędzona, parzona 50g (SOJ.) Szynka Farmerska wieprzowa z dodatkami wody, wędzona, parzona 50g (SOJ.)	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 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.) Szynka Farmerska wieprzowa z dodatkami wody, wędzona, parzona 50g (SOJ.) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt (MLE.) Pomidor 80g Sałata zielona 20g	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, GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt (MLE.) Tofu 50g (SOJ.) Ser topiony 25g 1 szt (MLE.) Pomidor 40g Ogórek kiszony 40g Oliwki zielone /czarne drylowane 20g	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.) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt (MLE.) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50g (SOJ.) Pomidor 80g Sałata zielona 20g
PN	Banan 1szt. 1 szt			Podpłomyki b/c 30g (GLU PSZ, MLE.)	Banan 1szt. 1 szt	Podpłomyki b/c 30g (GLU PSZ, MLE.)			
	Wartość energetyczna: 2941.34 kcal; Białko ogółem: 86.82 g; Tłuszcz: 127.85 g; Kw. tł. nasy.: 38.88 g; Węglowodany ogółem: 372.36 g; W tym cukry: 97.52 g; Błonnik pok.: 25.26 g; Sól: 12.07 g;	Wartość energetyczna: 2876.68 kcal; Białko ogółem: 127.13 g; Tłuszcz: 113.60 g; Kw. tł. nasy.: 41.56 g; Węglowodany ogółem: 350.88 g; W tym cukry: 89.95 g; Błonnik pok.: 29.10 g; Sól: 12.16 g;		Wartość energetyczna: 2012.06 kcal; Białko ogółem: 94.98 g; Tłuszcz: 66.51 g; Kw. tł. nasy.: 32.30 g; Węglowodany ogółem: 272.30 g; W tym cukry: 25.22 g; Błonnik pok.: 26.96 g; Sól: 8.45 g;	Wartość energetyczna: 2463.05 kcal; Białko ogółem: 101.85 g; Tłuszcz: 59.62 g; Kw. tł. nasy.: 28.72 g; Węglowodany ogółem: 394.47 g; W tym cukry: 100.22 g; Błonnik pok.: 24.88 g; Sól: 8.68 g;	Wartość energetyczna: 2873.11 kcal; Białko ogółem: 98.59 g; Tłuszcz: 103.65 g; Kw. tł. nasy.: 35.82 g; Węglowodany ogółem: 391.49 g; W tym cukry: 110.71 g; Błonnik pok.: 25.09 g; Sól: 9.02 g;	Wartość energetyczna: 2124.02 kcal; Białko ogółem: 102.31 g; Tłuszcz: 58.01 g; Kw. tł. nasy.: 30.04 g; Węglowodany ogółem: 309.99 g; W tym cukry: 39.08 g; Błonnik pok.: 21.48 g; Sól: 8.67 g;	Wartość energetyczna: 470.47 kcal; Białko ogółem: 18.06 g; Tłuszcz: 8.70 g; Kw. tł. nasy.: 3.53 g; Węglowodany ogółem: 83.06 g; W tym cukry: 16.72 g; Błonnik pok.: 6.38 g; Sól: 1.42 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,