

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADKOWYCH

	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.) Kielbasa krakowska wieprzowa parzona, gruborozdrobniona, wędzona, w osłonce niejadalnej. 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.) Ser żółty 25 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Dip majonezowo-chrzanowy 15 g (JAJ, MLE, GOR, SOJ.) Pomidor 40 g Ogórek świeży 40 g Papryka świeża 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.) Kielbasa krakowska wieprzowa parzona, gruborozdrobniona, wędzona, w osłonce niejadalnej. 25 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.) Twaróg z brzoskwinia 60 g (MLE.) Ser żółty 25 g (MLE.) Pomidor 40 g Ogórek świeży 40 g Sałata 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (MLE.) Ogonówka wieprzowa wędzona, parzona z dodaną wodą białkiem sojowym i białkiem wieprzowym w osłonce niejadalnej 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Pomidor 40 g Ogórek świeży 40 g Sałata 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.) Twaróg z brzoskwinia 60 g (MLE.) Szynka rodzinna-wędzona wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną 50 g (SOJ, może zawierać: SOJ, MLE, GOR.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Sałata 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.) Twaróg z brzoskwinia 60 g (MLE.) Przysmak śliwkowy do smarowania 25g 1 szt Ser żółty 25 g (MLE.) Papryka świeża 40 g Ogórek świeży 20 g Pomidor 40 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.) Szynka rodzinna-wędzona wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.)
	Obiad	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka wielowarzywna z olejem () 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Brokoli gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryzowa () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlety sojowe 100 g (SOJ.) Surówka wielowarzywna z olejem () 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.)
PD	Ciastka różne 40 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.)	Jogurt brzoskwinowy 100g 1 szt (MLE.)	Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Jogurt brzoskwinowy 100g 1 szt (MLE.)	Ciastka różne 40 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.)	Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ, 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 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.) Ogonówka wieprzowa, wędzona, parzona z dodaną wodą białkiem sojowym i białkiem wieprzowym w osłonce niejadalnej 20 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Ser żółty 20 g (MLE.) Pomidor 40 g Ogórek świeży 40 g Sałata lodowa 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 Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 40 g Ogórek świeży 40 g Kiełki rzodkiewki 10 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Chleb Graham 60 g (GLU PSZ, GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 40 g Ogórek świeży 40 g Kiełki rzodkiewki 10 g	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.) Serek wiejski ziarnisty 200g 0,5 szt (MLE.) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 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.) Serek wiejski ziarnisty 200g 0,5 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Dip majonezowo-chrzanowy 15 g (JAJ, MLE, GOR, SOJ.) Pomidor 40 g Ogórek świeży 40 g Sałata lodowa 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.) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Serek wiejski ziarnisty 200g 0,5 szt (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Jarzynowa z ryżem dieta () 400 ml (MLE, SEL.)
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)					
	Wartość energetyczna: 2777.19 kcal; Białko ogółem: 141.59 g; Tłuszcz: 112.97 g; Kw. tł. nasy.: 46.73 g; Węglowodany ogółem: 309.36 g; W tym cukry: 62.42 g; Błonnik pok.: 24.97 g; Sól: 9.47 g;	Wartość energetyczna: 2574.92 kcal; Białko ogółem: 135.40 g; Tłuszcz: 95.73 g; Kw. tł. nasy.: 40.40 g; Węglowodany ogółem: 305.26 g; W tym cukry: 80.88 g; Błonnik pok.: 24.98 g; Sól: 9.19 g;	Wartość energetyczna: 2266.15 kcal; Białko ogółem: 132.67 g; Tłuszcz: 77.82 g; Kw. tł. nasy.: 27.92 g; Węglowodany ogółem: 273.69 g; W tym cukry: 35.93 g; Błonnik pok.: 31.86 g; Sól: 9.05 g;	Wartość energetyczna: 2426.08 kcal; Białko ogółem: 136.76 g; Tłuszcz: 74.94 g; Kw. tł. nasy.: 29.08 g; Węglowodany ogółem: 311.08 g; W tym cukry: 84.33 g; Błonnik pok.: 21.13 g; Sól: 8.90 g;	Wartość energetyczna: 2278.35 kcal; Białko ogółem: 89.25 g; Tłuszcz: 69.14 g; Kw. tł. nasy.: 30.24 g; Węglowodany ogółem: 332.45 g; W tym cukry: 71.03 g; Błonnik pok.: 32.38 g; Sól: 7.15 g;	Wartość energetyczna: 2469.34 kcal; Białko ogółem: 139.83 g; Tłuszcz: 81.41 g; Kw. tł. nasy.: 29.17 g; Węglowodany ogółem: 306.94 g; W tym cukry: 54.27 g; Błonnik pok.: 25.93 g; Sól: 9.40 g;	Wartość energetyczna: 587.45 kcal; Białko ogółem: 28.82 g; Tłuszcz: 14.76 g; Kw. tł. nasy.: 5.76 g; Węglowodany ogółem: 88.61 g; W tym cukry: 21.86 g; Błonnik pok.: 7.87 g; Sól: 1.58 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,