

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 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				
2024-07-10 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 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 Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 40g (SOJ.) Ser żółty 25g (MLE.) Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt (MLE.) Pomidor 20g Ogórek świeży 20g Sałata 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 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 Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50g (SOJ.) Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt (MLE.) Pomidor 40g Sałata zielona 10g	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.) 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 40g Sałata zielona 10g	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.) Twarożek 50g (MLE.) Miód (25g) 1 szt Pomidor 40g Sałata 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 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.) Twarożek z natką pietruszki 60g (MLE.) Pomidor 20g Ogórek świeży 20g Sałata zielona 10g	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.) Twarożek 50g (MLE.) Pomidor 40g Sałata zielona 10g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.)			
		Obiad	Pieczarkowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki pieczone w ziołach () 200 g Rolada drobiowa z fetą i szpinakiem 150 g (GLU PSZ, MLE.) Surówka z marchwi i chrzanu () 150 g (MLE, SOJ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza bulgur 200 g (GLU PSZ, GLU PSZ, MLE.) Bitka schabowa 120g (GLU PSZ, SEL.) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka z marchwi i chrzanu b/c () 150 g (MLE, SOJ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Lasagne ze szpin.s.feta 300g 1 Por (GLU PSZ, MLE.) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)		
			Kolejka	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE.)	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g (GLU PSZ, JAJ.)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE.)	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g (GLU PSZ, JAJ.)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)		
				PN	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 Farmerska wieprzowa z dodatkiem wody, wędzona, parzona 40g (SOJ.) Ser żółty 25g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 20g Ogórek świeży 20g Oliwki zielone /czarne drylowane 10g	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.) Baleron wieprzowy wędzony, parzony 40g (SOJ.) Ser żółty 40g (MLE.) Sałata z brokułem, ciecierzycą, pestkami słonecznika i koperkiem 100g Pomidor 20g Ogórek świeży 20g Sałata zielona 10g	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.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynka Farmerska wieprzowa z dodatkiem wody, wędzona, parzona 50g (SOJ.) Pomidor 40g Sałata zielona 10g	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 dodatkiem wody, wędzona, parzona 50g (SOJ.) Twarożek półtłusty 50g (MLE.) Pomidor 40g Sałata 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 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.) Paprykarz szczeciński 100g (RYB, SOJ.) Ser żółty 20g (MLE.) Ser topiony 25g 1 szt (MLE.) Pomidor 20g Ogórek świeży 20g Oliwki zielone /czarne drylowane 10g	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 drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40g (SOJ.) Szynka Farmerska wieprzowa z dodatkiem wody, wędzona, parzona 50g (SOJ.) Pomidor 40g Sałata zielona 10g	Grycikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL.)
					Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE.)	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE.)	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)	
Wartość energetyczna: 2501.32 kcal; Białko ogółem: 134.35 g; Tłuszcz: 90.60 g; Kw. tł. nasy.: 39.39 g; Węglowodany ogółem: 298.86 g; W tym cukry: 70.51 g; Błonnik pok.: 24.11 g; Sól: 10.16 g;	Wartość energetyczna: 2658.81 kcal; Białko ogółem: 141.53 g; Tłuszcz: 93.30 g; Kw. tł. nasy.: 36.64 g; Węglowodany ogółem: 311.15 g; W tym cukry: 58.36 g; Błonnik pok.: 18.61 g; Sól: 7.97 g;				Wartość energetyczna: 1866.25 kcal; Białko ogółem: 99.81 g; Tłuszcz: 66.35 g; Kw. tł. nasy.: 21.62 g; Węglowodany ogółem: 232.61 g; W tym cukry: 24.79 g; Błonnik pok.: 28.85 g; Sól: 8.04 g;	Wartość energetyczna: 2158.39 kcal; Białko ogółem: 106.04 g; Tłuszcz: 55.08 g; Kw. tł. nasy.: 22.20 g; Węglowodany ogółem: 316.68 g; W tym cukry: 75.39 g; Błonnik pok.: 20.88 g; Sól: 7.41 g;	Wartość energetyczna: 3053.91 kcal; Białko ogółem: 107.31 g; Tłuszcz: 159.33 g; Kw. tł. nasy.: 84.59 g; Węglowodany ogółem: 307.59 g; W tym cukry: 63.44 g; Błonnik pok.: 20.39 g; Sól: 7.78 g;	Wartość energetyczna: 1858.78 kcal; Białko ogółem: 100.72 g; Tłuszcz: 55.04 g; Kw. tł. nasy.: 17.39 g; Węglowodany ogółem: 251.53 g; W tym cukry: 27.63 g; Błonnik pok.: 20.90 g; Sól: 7.84 g;	Wartość energetyczna: 442.31 kcal; Białko ogółem: 18.37 g; Tłuszcz: 7.47 g; Kw. tł. nasy.: 3.30 g; Węglowodany ogółem: 77.82 g; W tym cukry: 17.21 g; Błonnik pok.: 5.81 g; Sól: 1.43 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,