

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 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		
2024-07-13 sobota	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (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 20 g (SOJ.) Ser żółty 20 g (MLE.) Miód (25g) 1 szt Serek homo z owocami 60 g (MLE.) Pomidor 20 g Ogórek świeży 20 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (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.) Ser mozzarella 50 g (MLE.) Pomidor 20 g Ogórek świeży 20 g Sałata zielona 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.) Ser mozzarella 50 g (MLE.) Pomidor 20 g Ogórek świeży 20 g Sałata zielona 10 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.) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Serek homo z owocami 60 g (MLE.) Pomidor 40 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Hummus zielony z ciecierzycy 60 g (MLE.) Ser mozzarella 50 g (MLE.) Ser topiony 25g 1 szt (MLE.) Jabłko 150 g Pomidor 20 g Ogórek świeży 20 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 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.) Ser mozzarella 50 g (MLE.) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Pomidor 40 g Sałata zielona 10 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JEJCZ.)	
		Obiad	Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Pierogi ukraińskie z cebulką* 300 g (GLU PSZ, MLE.) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt	Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Pierogi ukraińskie z cebulką* 300 g (GLU PSZ, MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Bitka wolowa 120 g (GLU PSZ, SEL.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Bitka wolowa 120 g (GLU PSZ, SEL.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Pierogi ukraińskie z cebulką* 300 g (GLU PSZ, MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Bitka wolowa 120 g (GLU PSZ, SEL.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.)
			PD	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.)	Sok pomidorowy 250 ml	Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	
		Kolacja	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (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.) Salami kielbasa wieprzowo-wolowa drobno rozdrobniona surowo wędzona, dojrzewająca, wędzona. 20 g (SOJ, SEL, GOR.) Szynka konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ.) Ser żółty 40 g (MLE.) Pomidor 20 g Ogórek świeży 20 g Kiełki rzodkiewki 5 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (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 drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Twarożek 50 g (MLE.) Jabłko 150 g Pomidor 20 g Sałata zielona 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.) Szynka konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Twarożek 50 g (MLE.) Jabłko pieczone 150 g Pomidor 40 g Sałata zielona 10 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 konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Twarożek 50 g (MLE.) Jabłko pieczone 150 g Pomidor 40 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (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.) Pasztet z soczewicy () 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Ser żółty 20 g (MLE.) Pomidor 20 g Ogórek świeży 20 g Kiełki rzodkiewki 5 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 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 konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Twarożek 50 g (MLE.) Pomidor 20 g Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 150 g	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)
PN	Banan 1szt. 1 szt		Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia-twaróg 120g 1 szt (MLE.)	Banan 1szt. 1 szt	Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia-twaróg 120g 1 szt (MLE.)				
	Wartość energetyczna: 2399.48 kcal; Białko ogółem: 82.34 g; Tłuszcz: 78.88 g; Kw. tł. nasy.: 38.56 g; Węglowodany ogółem: 350.54 g; W tym cukry: 67.44 g; Błonnik pok.: 19.14 g; Sól: 7.34 g;	Wartość energetyczna: 2686.38 kcal; Białko ogółem: 88.60 g; Tłuszcz: 91.93 g; Kw. tł. nasy.: 38.94 g; Węglowodany ogółem: 384.00 g; W tym cukry: 90.51 g; Błonnik pok.: 27.23 g; Sól: 7.05 g;	Wartość energetyczna: 2009.51 kcal; Białko ogółem: 104.31 g; Tłuszcz: 59.34 g; Kw. tł. nasy.: 18.21 g; Węglowodany ogółem: 279.54 g; W tym cukry: 64.87 g; Błonnik pok.: 35.27 g; Sól: 8.60 g;	Wartość energetyczna: 2226.36 kcal; Białko ogółem: 101.69 g; Tłuszcz: 50.05 g; Kw. tł. nasy.: 18.25 g; Węglowodany ogółem: 353.83 g; W tym cukry: 107.01 g; Błonnik pok.: 23.73 g; Sól: 7.26 g;	Wartość energetyczna: 2678.34 kcal; Białko ogółem: 85.29 g; Tłuszcz: 91.15 g; Kw. tł. nasy.: 30.88 g; Węglowodany ogółem: 390.77 g; W tym cukry: 90.78 g; Błonnik pok.: 27.85 g; Sól: 5.06 g;	Wartość energetyczna: 2111.29 kcal; Białko ogółem: 108.10 g; Tłuszcz: 60.46 g; Kw. tł. nasy.: 19.43 g; Węglowodany ogółem: 291.10 g; W tym cukry: 63.00 g; Błonnik pok.: 20.59 g; Sól: 7.32 g;	Wartość energetyczna: 572.47 kcal; Białko ogółem: 19.77 g; Tłuszcz: 8.95 g; Kw. tł. nasy.: 3.52 g; Węglowodany ogółem: 108.21 g; W tym cukry: 17.88 g; Błonnik pok.: 9.86 g; Sól: 1.85 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,