

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 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	
2024-08-13 wtorek	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.) Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 25g (SOJ, MLE.) Ser żółty 25g (MLE.) Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt (MLE.) Dżem 25g 1 szt 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 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.) Salami kielbasa wieprzowo-wolowa drobno rozdrobniona surowo wędzona,dojrzewająca, wędzona. 15g (SOJ, SEL, GOR.) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20g (SOJ.) Serek śniadaniowy ziołowy 80g 1 szt (MLE.) Jabłko 150g Ogórek świeży 20g Pomidor 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.) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50g (SOJ.) Serek śniadaniowy ziołowy 80g 1 szt (MLE.) Pomidor 20g Ogórek świeży 20g Jabłko 150g	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.) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50g (SOJ.) Serek śniadaniowy ziołowy 80g 1 szt (MLE.) Jabłko pieczone 150g Pomidor 40g	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.) 2 szt (MLE.) Serek śniadaniowy ziołowy 80g 1 szt (MLE.) Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt (MLE.) Warzywa świeże mix 80g	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 Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50g (SOJ.) Serek śniadaniowy ziołowy 80g 1 szt (MLE.) Pomidor 40g Sałata zielona 10g	Makarona na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.)
		Grochowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 200g Kurczak po meksykańsku 220g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.) Surówka z kalarepy i jabłka () 150g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 200g Kotlet szwajcarski ze schabu 120g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.) Marchew oprószana z olejem () 150g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.) Sos ziołowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kalarepy i jabłka () 150g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.) Sos ziołowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 150g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Naleśniki z twarog i owoc 300g B 1 Por (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Solferino () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.) Sos ziołowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 150g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)
		Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.)	Sok jabłkowy 100% 0,2l 1 szt	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 150 ml	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.)	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 150 ml		
		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.) Szynka Farmerska wieprzowa z dodatkiem wody, wędzona, parzona 20g (SOJ.) Serek śniadaniowy ziołowy 80g 0,5 szt (MLE.) Sałatka farmerska B (bez majonezu) 100g (JAJ, MLE, SEL.) Pomidor 20g Ogórek świeży 20g Kiełki rzodkiewki 5g	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.) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 25g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Serek homo. naturalny 50g (MLE.) Pomidor 20g Ogórek świeży 20g Kiełki rzodkiewki 5g	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.) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Serek homo. naturalny 50g (MLE.) Pomidor 20g Ogórek świeży 20g Kiełki rzodkiewki 5g	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.) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Serek homo. naturalny 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 30g (GLU PSZ, GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Ser żółty 40g (MLE.) Pasta z twarogu i suszonych pomidorów 60g (MLE.) Warzywa świeże mix 50g	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.) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Serek homo. naturalny 50g (MLE.) Pomidor 40g Sałata zielona 10g
Rogal maślany 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30g 1 szt (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: ORZ, SEZ.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.)		Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30g 1 szt (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: ORZ, SEZ.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.)	Rogal maślany 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30g 1 szt (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: ORZ, SEZ.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.)			
PN	Wartość energetyczna: 2799.92 kcal; Białko ogółem: 116.77 g; Tłuszcz: 98.92 g; Kw. tł. nasy.: 32.04 g; Węglowodany ogółem: 374.90 g; W tym cukry: 52.33 g; Błonnik pok.: 28.18 g; Sól: 7.06 g;	Wartość energetyczna: 2585.08 kcal; Białko ogółem: 108.10 g; Tłuszcz: 89.04 g; Kw. tł. nasy.: 38.87 g; Węglowodany ogółem: 351.76 g; W tym cukry: 79.82 g; Błonnik pok.: 35.91 g; Sól: 9.11 g;	Wartość energetyczna: 2347.74 kcal; Białko ogółem: 101.36 g; Tłuszcz: 77.18 g; Kw. tł. nasy.: 35.30 g; Węglowodany ogółem: 327.45 g; W tym cukry: 47.15 g; Błonnik pok.: 37.68 g; Sól: 8.76 g;	Wartość energetyczna: 2468.31 kcal; Białko ogółem: 100.62 g; Tłuszcz: 65.97 g; Kw. tł. nasy.: 29.95 g; Węglowodany ogółem: 381.77 g; W tym cukry: 63.64 g; Błonnik pok.: 28.10 g; Sól: 8.14 g;	Wartość energetyczna: 2717.06 kcal; Białko ogółem: 93.70 g; Tłuszcz: 112.30 g; Kw. tł. nasy.: 34.86 g; Węglowodany ogółem: 340.66 g; W tym cukry: 62.05 g; Błonnik pok.: 16.79 g; Sól: 5.99 g;	Wartość energetyczna: 2258.96 kcal; Białko ogółem: 98.73 g; Tłuszcz: 66.67 g; Kw. tł. nasy.: 34.86 g; Węglowodany ogółem: 327.56 g; W tym cukry: 37.38 g; Błonnik pok.: 28.91 g; Sól: 8.84 g;	Wartość energetyczna: 668.41 kcal; Białko ogółem: 23.39 g; Tłuszcz: 8.90 g; Kw. tł. nasy.: 3.47 g; Węglowodany ogółem: 129.30 g; W tym cukry: 21.35 g; Błonnik pok.: 10.77 g; Sól: 1.52 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,