

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 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	
2024-08-18 niedziela	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 ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Kielbasa krakowska wieprzowa parzona, grubo- i drobnoziarna, wędzona, w osłonie niejadalnej. 25 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.) Ser topiony 25g 1 szt (MLE.) Serek śniadaniowy ziołowy 80g 1 szt (MLE.) Pomidor 20g Papryka świeża 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 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.) Serek śniadaniowy ziołowy 80g 1 szt (MLE.) Pomidor 20g Papryka świeża 20g Sałata zielona 10g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Chleb Graham 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-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 śniadaniowy ziołowy 80g 1 szt (MLE.) Pomidor 20g Papryka świeża 20g Sałata zielona 10g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt 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 śniadaniowy ziołowy 80g 1 szt (MLE.) Dżem 30g Pomidor 20g Papryka świeża 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 ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek śniadaniowy ziołowy 80g 1 szt (MLE.) Dżem 30g Pomidor 20g Papryka świeża 20g Sałata zielona 10g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt 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 śniadaniowy ziołowy 80g 1 szt (MLE.) Pomidor 40g Sałata zielona 10g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.)
		Pomidorowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 200g Kotlet schabowy 120g (GLU PSZ, JAJ.) Mizéria 150g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 200g Schab gotowany 120g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Mizéria 150g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 200g Schab gotowany 120g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 200g Schab gotowany 120g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 200g Falafele klopsiki z ciecierzycy 100g (GLU PSZ, SEL.) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Mizéria 100g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 200g Schab gotowany 120g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)
Kolacja	Jabłko 1 szt 1 szt	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt	Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt		
	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 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 25g (SOJ.) Ser żółty 25g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 20g (SOJ.) Pomidor 20g Ogórek kiszony 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 ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Boczek rolowany wieprzowy wędzony parzony 20g (SOJ, MLE, GLU JECZ.) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 20g (SOJ.) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 60g (MLE.) Pomidor 20g Ogórek kiszony 20g Kiełki rzodkiewki 5g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Chleb Graham 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50g (SOJ.) Serek homo. naturalny 50g (MLE.) Ogórek kiszony 20g Pomidor 20g Sałata zielona 10g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50g (SOJ.) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 60g (MLE.) Jabłko pieczone 150g 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 ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser żółty 50g (MLE.) Hummus zielony z ciecierzycy 60g (MLE.) Pomidor 20g Ogórek kiszony 20g Sałata zielona 10g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40g (SOJ.) Serek homo. naturalny 50g (MLE.) Pomidor 40g Sałata zielona 10g	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL.)	
PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia-twaróg 120g 1 szt (MLE.)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia-twaróg 120g 1 szt (MLE.)	Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia-twaróg 120g 1 szt (MLE.)		
	Wartość energetyczna: 2224.59 kcal; Białko ogółem: 91.22 g; Tłuszcz: 79.07 g; Kw. tł. nasy.: 36.67 g; Węglowodany ogółem: 295.41 g; W tym cukry: 55.81 g; Błonnik pok.: 23.54 g; Sól: 8.45 g;	Wartość energetyczna: 2270.74 kcal; Białko ogółem: 88.62 g; Tłuszcz: 81.57 g; Kw. tł. nasy.: 31.23 g; Węglowodany ogółem: 303.74 g; W tym cukry: 67.95 g; Błonnik pok.: 20.45 g; Sól: 7.56 g;	Wartość energetyczna: 1864.64 kcal; Białko ogółem: 106.53 g; Tłuszcz: 49.48 g; Kw. tł. nasy.: 28.60 g; Węglowodany ogółem: 259.33 g; W tym cukry: 52.40 g; Błonnik pok.: 27.17 g; Sól: 7.80 g;	Wartość energetyczna: 2162.93 kcal; Białko ogółem: 106.25 g; Tłuszcz: 52.71 g; Kw. tł. nasy.: 30.13 g; Węglowodany ogółem: 321.91 g; W tym cukry: 87.58 g; Błonnik pok.: 21.00 g; Sól: 7.11 g;	Wartość energetyczna: 2170.23 kcal; Białko ogółem: 74.60 g; Tłuszcz: 71.57 g; Kw. tł. nasy.: 37.39 g; Węglowodany ogółem: 317.54 g; W tym cukry: 69.93 g; Błonnik pok.: 19.60 g; Sól: 6.31 g;	Wartość energetyczna: 1953.80 kcal; Białko ogółem: 107.31 g; Tłuszcz: 49.71 g; Kw. tł. nasy.: 27.82 g; Węglowodany ogółem: 272.76 g; W tym cukry: 48.41 g; Błonnik pok.: 16.66 g; Sól: 6.82 g;	Wartość energetyczna: 524.19 kcal; Białko ogółem: 20.57 g; Tłuszcz: 9.06 g; Kw. tł. nasy.: 3.52 g; Węglowodany ogółem: 93.05 g; W tym cukry: 20.55 g; Błonnik pok.: 6.13 g; Sól: 1.46 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,