

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 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.riskotluszczowa	KRK- SKAW- Zupa
Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka z indykami prasowana z dodatkiem surowców wleprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 25 g (<u>SOJ.</u>) Ser zółty 25 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 50 g Ogórek świeży 50 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka z indykami prasowana z dodatkiem surowców wleprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 25 g (<u>SOJ.</u>) Ser zółty 25 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu zeszczypiorkiem 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 40 g Ogórek świeży 40 g Oliwki zielone /czarne drylowane 20 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka z indykami prasowana z dodatkiem surowców wleprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 150 g Pomidor 50 g Ogórek świeży 50 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka z indykami prasowana z dodatkiem surowców wleprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 150 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>) Ser zółty 25 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Ogórek świeży 50 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka z indykami prasowana z dodatkiem surowców wleprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 150 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)
Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) kasza pęczak/sypko 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Karczek pieczony 120g B 1 Por (<u>GLU PSZ, PSZ</u>) Sos pieczeniowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Surówka wykwitna z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Kurczak po meksykańsku 220g 1 Por (<u>GLU PSZ</u>) Ryż na sypko 200 g Surówka wykwitna z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Leczo z drobiem-dieta () 300 g Surówka wykwitna z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemiaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Leczo z drobiem-dieta () 300 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Kopytko dyniow.s.śm-szp.300g 1 Por (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Surówka wykwitna z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemiaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Leczo z drobiem-dieta () 300 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemiaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>)
PN	Biszkoptowy b/m 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u>)	Banan 1szt. 1 szt	Chrupki kukurydziane 20 g	Wafelki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>)	Banan 1szt. 1 szt	Chrupki kukurydziane 20 g	
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Ogonówka wleprzowa,wędzona, parzona z dodaną wodą białkiem sojowym i białkiem wleprzowym w osłonce niejadalnej 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Ser zółty 25 g (<u>MLE</u>) Pasta z fasoli konserwowej z koncentratem pomidorowym 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 40 g Ogórek świeży 40 g Kielki rzodkiewki 10 g Warzywa świeże mix 50 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasztet z blachy- drobiowo-wleprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 40 g Ogórek świeży 40 g Papryka świeża 20 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Poledwica Sopocka drobiowo-wleprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pasztet z blachy- drobiowo-wleprzowy 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 40 g Ogórek świeży 40 g Papryka świeża 20 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Poledwica Sopocka drobiowo-wleprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Dip majonezowy 15 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE</u>) Ser zółty 25 g (<u>MLE</u>) Pomidor 40 g Ogórek świeży 40 g Kielki rzodkiewki 10 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Poledwica Sopocka drobiowo-wleprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>)
PN	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt						
	Wartość energetyczna: 2779.79 kcal; Białko ogółem: 111.22 g; Tłuszcz: 102.97 g; Kw. tł. nasy.: 37.67 g; Węglowodany ogółem: 358.31 g; W tym cukry: 71.89 g; Błonnik pok.: 38.34 g; Sól: 7.86 g;	Wartość energetyczna: 2719.80 kcal; Białko ogółem: 112.05 g; Tłuszcz: 96.53 g; Kw. tł. nasy.: 32.81 g; Węglowodany ogółem: 366.94 g; W tym cukry: 102.04 g; Błonnik pok.: 29.40 g; Sól: 9.35 g;	Wartość energetyczna: 2246.59 kcal; Białko ogółem: 88.07 g; Tłuszcz: 73.24 g; Kw. tł. nasy.: 20.48 g; Węglowodany ogółem: 327.12 g; W tym cukry: 60.30 g; Błonnik pok.: 43.60 g; Sól: 8.05 g;	Wartość energetyczna: 2288.69 kcal; Białko ogółem: 91.33 g; Tłuszcz: 51.48 g; Kw. tł. nasy.: 21.54 g; Węglowodany ogółem: 379.91 g; W tym cukry: 89.74 g; Błonnik pok.: 27.02 g; Sól: 7.05 g;	Wartość energetyczna: 2584.57 kcal; Białko ogółem: 81.94 g; Tłuszcz: 84.21 g; Kw. tł. nasy.: 29.58 g; Węglowodany ogółem: 392.54 g; W tym cukry: 112.16 g; Błonnik pok.: 30.75 g; Sól: 5.86 g;	Wartość energetyczna: 2062.19 kcal; Białko ogółem: 91.61 g; Tłuszcz: 42.67 g; Kw. tł. nasy.: 15.91 g; Węglowodany ogółem: 343.14 g; W tym cukry: 55.94 g; Błonnik pok.: 28.73 g; Sól: 6.92 g;	Wartość energetyczna: 587.08 kcal; Białko ogółem: 22.46 g; Tłuszcz: 9.10 g; Kw. tł. nasy.: 3.53 g; Węglowodany ogółem: 108.32 g; W tym cukry: 18.40 g; Błonnik pok.: 8.79 g; Sól: 1.50 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,