

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.niskotłuszczowa	KRK- SKAW- Zupa	
2024-07-28 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 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 krakowska wieprzowa parzona, gruborozdrobniona, wędzona, w osłonce niejadalnej. 50g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.) Ser żółty 25g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Dip majonezowo-chrzanowy 15g (JAJ, MLE, GOR, SOJ.) Pomidor 40g Ogórek świeży 40g Papryka świeża 20g	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.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60g (MLE.) Ogonówka wieprzowa, wędzona, parzona z dodaną wodą białkiem sojowym i białkiem wieprzowym w osłonce niejadalnej 50g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Pomidor 40g Ogórek świeży 40g Sałata zielona 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.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60g (MLE.) Ogonówka wieprzowa, wędzona, parzona z dodaną wodą białkiem sojowym i białkiem wieprzowym w osłonce niejadalnej 50g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Pomidor 40g Ogórek świeży 40g Sałata zielona 20g	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.) Twaróg z brzoskwinia 60g (MLE.) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 50g Dżem 25g 1 szt Pomidor 80g Sałata zielona 20g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twaróg z brzoskwinia 60g (MLE.) Przysmak sliwkowy do smarowania 25g 1 szt Ser żółty 25g (MLE.) Papryka świeża 40g Ogórek świeży 20g Pomidor 40g	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 sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 50g Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60g (MLE.) Pomidor 80g Sałata zielona 20g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.)
		Obiad	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 200g Udko pieczone 1 szt. 210g Surówka wielowarzywna z olejem () 200g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 200g Udko gotowane 1 szt. 210g Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 200g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 200g Udko gotowane 1 szt. 210g Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 200g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 200g Kotlety sojowe 100g (SOJ.) Udka gotowane 1 szt. 210g Surówka wielowarzywna z olejem () 200g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 200g Kotlety sojowe 100g (SOJ.) Udka gotowane 1 szt. 210g Surówka wielowarzywna z olejem () 200g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 200g Udko gotowane 1 szt. 210g Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 200g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
PN	Kolacja	Ciastka różne 40g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.) Jogurt brzoskwinowy 100g 1 szt (MLE.)	Biszkopty b/c 30g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Jogurt brzoskwinowy 100g 1 szt (MLE.)	Ciastka różne 40g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.)	Biszkopty b/c 30g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)		
		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.) Ogonówka wieprzowa, wędzona, parzona z dodaną wodą białkiem sojowym i białkiem wieprzowym w osłonce niejadalnej 20g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Serek homio naturalny 150g 1 szt (MLE.) Ser żółty 20g (MLE.) Pomidor 40g Ogórek świeży 40g Sałata lodowa 20g	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.) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 40g Ogórek świeży 40g Kiełki rzodkiewki 10g	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 Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 40g Ogórek świeży 40g Kiełki rzodkiewki 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.) Serek wiejski ziarnisty 200g 0,5 szt (MLE.) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50g (SOJ.) Sałata zielona 20g Pomidor 80g	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.) Serek wiejski ziarnisty 200g 0,5 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Dip majonezowo-chrzanowy 15g (JAJ, MLE, GOR, SOJ.) Pomidor 40g Ogórek świeży 40g Sałata lodowa 20g	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 Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50g (SOJ.) Serek wiejski ziarnisty 200g 0,5 szt (MLE.) Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt Pomidor 80g Sałata zielona 20g	Jarzynowa z ryżem dieta () 400 ml (MLE, SEL.)
	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)							
	Wartość energetyczna: 2702.39 kcal; Białko ogółem: 140.58 g; Tłuszcz: 112.93 g; Kw. tł. nasy.: 46.73 g; Węglowodany ogółem: 290.66 g; W tym cukry: 63.30 g; Błonnik pok.: 23.58 g; Sól: 9.47 g;	Wartość energetyczna: 2500.12 kcal; Białko ogółem: 134.39 g; Tłuszcz: 95.69 g; Kw. tł. nasy.: 40.40 g; Węglowodany ogółem: 286.56 g; W tym cukry: 81.76 g; Błonnik pok.: 23.59 g; Sól: 9.19 g;	Wartość energetyczna: 2191.35 kcal; Białko ogółem: 131.66 g; Tłuszcz: 77.78 g; Kw. tł. nasy.: 27.92 g; Węglowodany ogółem: 254.99 g; W tym cukry: 36.81 g; Błonnik pok.: 30.47 g; Sól: 9.05 g;	Wartość energetyczna: 2371.91 kcal; Białko ogółem: 136.42 g; Tłuszcz: 76.42 g; Kw. tł. nasy.: 29.58 g; Węglowodany ogółem: 293.73 g; W tym cukry: 85.21 g; Błonnik pok.: 19.74 g; Sól: 8.49 g;	Wartość energetyczna: 2203.55 kcal; Białko ogółem: 88.24 g; Tłuszcz: 69.10 g; Kw. tł. nasy.: 30.24 g; Węglowodany ogółem: 313.75 g; W tym cukry: 71.91 g; Błonnik pok.: 30.99 g; Sól: 7.15 g;	Wartość energetyczna: 2415.17 kcal; Białko ogółem: 139.49 g; Tłuszcz: 82.89 g; Kw. tł. nasy.: 29.67 g; Węglowodany ogółem: 289.59 g; W tym cukry: 55.15 g; Błonnik pok.: 24.54 g; Sól: 9.00 g;	Wartość energetyczna: 587.45 kcal; Białko ogółem: 28.82 g; Tłuszcz: 14.76 g; Kw. tł. nasy.: 5.76 g; Węglowodany ogółem: 88.61 g; W tym cukry: 21.86 g; Błonnik pok.: 7.87 g; Sól: 1.58 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,