

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 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.łuszczów	KRK- SKAW WE Wegetariańska	KRK- SKAW- 6/3 Z ogr.łątw.przys.węglow.niskotłuszczowa	KRK- SKAW- Zupa
Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (<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>) Baleron wiewiórzowy wędzony, parzony 20g (<u>SOJ.</u>) Ser żółty 20g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Dip majonezowy 15g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) 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 (<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>) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20g (<u>SOJ.</u>) Ser żółty 20g (<u>MLE.</u>) Twarożek 60g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor 20g Ogórek świeży 20g Papryka świeża 20g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Chleb Graham 60g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka z indykami prasowana z dodatkami surowców wiewiórzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50g (<u>SOJ.</u>) Twarożek 50g (<u>MLE.</u>) Pomidor 20g Ogórek świeży 20g Sałata zielona 10g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 60g (<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 dodatkami surowców wiewiórzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50g (<u>SOJ.</u>) Twarożek 50g (<u>MLE.</u>) Dżem 25g 1 szt Pomidor 40g Sałata zielona 10g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (<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 15g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Twarożek 60g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor 20g Ogórek świeży 20g Papryka świeża 20g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Bułka pszenna długa krojona 60g (<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>) Twarożek 60g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykami prasowana z dodatkami surowców wiewiórzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 40g Sałata zielona 10g	Platki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron 200g (<u>GLU PSZ.</u>) Kieszonka z kurczaka z warzywami 120g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sos serowo-szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Sałatka wiosenna () b/c 150g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200g Wątróbka dr.z ceb.i jabł.150g 1 Por (<u>GLU PSZ.</u>) Kalafor z masłem (82% tł.) i bułką tartą* 150g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron 200g (<u>GLU PSZ.</u>) Kieszonka z kurczaka z warzywami 120g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c () 150g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200g (<u>GLU PSZ.</u>) Kieszonka z kurczaka z warzywami 120g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kalafor gotowany* 150g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pierogi ukraińskie* 350g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Sałatka wiosenna () b/c 150g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron 200g (<u>GLU PSZ.</u>) Kieszonka z kurczaka z warzywami 120g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kalafor gotowany* 150g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
PD	Wafelki 50g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Herbatniki 30g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Herbatniki 30g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Wafelki 30g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Herbatniki 30g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	
Kolejca	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (<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>) Poledwica Sopotka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkami wody. 50g (<u>SOJ, MLE.</u>) Ser żółty 50g (<u>MLE.</u>) Serek śniadaniowy ze szczypiorkiem 80g 0,5 szt (<u>MLE.</u>) 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 (<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 dodatkami surowców wiewiórzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 20g (<u>SOJ.</u>) Ser żółty 20g (<u>MLE.</u>) Serek śniadaniowy ze szczypiorkiem 80g 0,5 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 20g Ogórek świeży 20g Sałata zielona 10g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Chleb Graham 60g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek śniadaniowy ze szczypiorkiem 80g 1 szt (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopotka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkami wody. 50g (<u>SOJ, MLE.</u>) 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 (<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 Sopotka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkami wody. 50g (<u>SOJ, MLE.</u>) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 40g Sałata zielona 10g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (<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>) Ser żółty 50g (<u>MLE.</u>) Serek śniadaniowy ze szczypiorkiem 80g 0,5 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 20g Ogórek świeży 20g Sałata zielona 10g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Bułka pszenna długa krojona 60g (<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 Sopotka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkami wody. 50g (<u>SOJ, MLE.</u>) Serek śniadaniowy ze szczypiorkiem 80g 0,5 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 40g Sałata zielona 10g	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)
	PN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)					
	Wartość energetyczna: 2926.50 kcal; Białko ogółem: 119.87 g; Tłuszcz: 122.04 g; Kw. tł. nasy.: 56.15 g; Węglowodany ogółem: 348.59 g; W tym cukry: 46.18 g; Błonnik pok.: 26.08 g; Sól: 9.15 g;	Wartość energetyczna: 2512.33 kcal; Białko ogółem: 108.64 g; Tłuszcz: 78.90 g; Kw. tł. nasy.: 36.32 g; Węglowodany ogółem: 357.84 g; W tym cukry: 59.22 g; Błonnik pok.: 30.16 g; Sól: 6.97 g;	Wartość energetyczna: 2249.59 kcal; Białko ogółem: 106.61 g; Tłuszcz: 74.88 g; Kw. tł. nasy.: 31.98 g; Węglowodany ogółem: 305.73 g; W tym cukry: 36.08 g; Błonnik pok.: 37.19 g; Sól: 7.20 g;	Wartość energetyczna: 2333.01 kcal; Białko ogółem: 98.95 g; Tłuszcz: 68.12 g; Kw. tł. nasy.: 31.07 g; Węglowodany ogółem: 341.12 g; W tym cukry: 71.00 g; Błonnik pok.: 18.88 g; Sól: 6.94 g;	Wartość energetyczna: 2782.72 kcal; Białko ogółem: 99.51 g; Tłuszcz: 107.09 g; Kw. tł. nasy.: 52.82 g; Węglowodany ogółem: 369.92 g; W tym cukry: 51.00 g; Błonnik pok.: 26.60 g; Sól: 5.57 g;	Wartość energetyczna: 2270.99 kcal; Białko ogółem: 103.38 g; Tłuszcz: 66.82 g; Kw. tł. nasy.: 26.02 g; Węglowodany ogółem: 326.32 g; W tym cukry: 35.57 g; Błonnik pok.: 24.63 g; Sól: 6.63 g;	Wartość energetyczna: 588.39 kcal; Białko ogółem: 23.74 g; Tłuszcz: 10.93 g; Kw. tł. nasy.: 4.62 g; Węglowodany ogółem: 104.11 g; W tym cukry: 24.64 g; Błonnik pok.: 10.72 g; Sól: 2.07 g;

2024-09-02 poniedziałek

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,