

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.tłuszczów	KRK- SKAW WE Wegetariańska	KRK- SKAW- 6/3 Z ogr.łatw.przys.węglow.niskotłuszczowa	KRK- SKAW- Zupa	
2024-09-03 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.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wlepiwzych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40g (SOJ.) Pasztet z blachy- drobiowo wieprzowy 50g (GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.) Pomidor 20g Ogórek kiszony 20g 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.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ogónkowa wieprzowa, wędzona, parzona z dodaną wodą białkiem sojowym i białkiem wieprzowym w osłonce niejadalnej 40g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Ser mozzarella 50g (MLE.) Ser żółty 20g (MLE.) Pomidor 20g Ogórek kiszony 20g Sałata zielona 10g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Chleb Graham 60g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wlepiwzych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50g (SOJ.) Serek homo. naturalny 50g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 20g Ogórek kiszony 20g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 60g (GLU PSZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wlepiwzych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50g (SOJ.) Serek homo. naturalny 50g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt 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.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser żółty 20g (MLE.) Serek homo. naturalny 60g (MLE.) Dżem 25g 1 szt Pomidor 20g Ogórek kiszony 20g Sałata zielona 10g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Bułka pszenna długa krojona 60g (GLU PSZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wlepiwzych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50g (SOJ.) Serek homo. naturalny 50g (MLE.) Sałata zielona 10g Pomidor 20g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.)
		Obiad	Szczawiowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200g Karczek pieczony 120g (GLU PSZ.) Sos meksykański 100g (GLU PSZ, SOJ.) Cwikła z chrzanem () 150g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szczawiowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Burrito 300g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surowka z kapusty białej z olejem () 150g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szczawiowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200g Bitka z szynki wieprzowej 120g (GLU PSZ.) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Cwikła z chrzanem () 150g (MLE, SOJ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200g Bitka z szynki wieprzowej 120g (GLU PSZ.) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200g Falafele klopsiki z ciecierzycy 150g (GLU PSZ, SEL.) Surowka z kapusty białej z olejem () 150g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200g Bitka z szynki wieprzowej 120g (GLU PSZ.) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
PD	Jabłko 1 szt 1 szt							
2024-09-03 wtorek	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.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 60g (MLE.) Salami kielbasa wieprzowo-wołowa drobno rozdrobniona surowo wędzona, dojrzewająca, wędzona. 15g (SOJ, SEL, GOR.) Ser żółty 20g (MLE.) Pomidor 20g Ogórek kiszony 20g 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.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Piers gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 40g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ser żółty 20g (MLE.) Pomidor 20g Ogórek kiszony 20g Papryka świeża 20g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Chleb Graham 60g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek z słodką papryką 60g (MLE.) Szynka Farmerska wieprzowa z dodatkiem wody, wędzona, parzona 50g (SOJ.) Pomidor 20g Ogórek kiszony 20g Sałata zielona 10g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 60g (GLU PSZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek z słodką papryką 60g (MLE.) Szynka Farmerska wieprzowa z dodatkiem wody, wędzona, parzona 50g (SOJ.) 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.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser mozzarella 50g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 60g (MLE.) Pomidor 20g Ogórek kiszony 20g Sałata zielona 10g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Bułka pszenna długa krojona 60g (GLU PSZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek z słodką papryką 60g (MLE.) Szynka Farmerska wieprzowa z dodatkiem wody, wędzona, parzona 50g (SOJ.) Pomidor 40g Sałata zielona 10g	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)
		PN	Drożdżówka mini 50g 50g (GLU PSZ, JAJ.)	Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30g 1 szt (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: ORZ, SEZ.)	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.)	Drożdżówka mini 50g 50g (GLU PSZ, JAJ.)	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.)	
	Wartość energetyczna: 2399.81 kcal; Białko ogółem: 101.28 g; Tłuszcz: 85.76 g; Kw. tł. nasy.: 34.72 g; Węglowodany ogółem: 316.78 g; W tym cukry: 67.81 g; Błonnik pok.: 25.26 g; Sól: 9.95 g;	Wartość energetyczna: 2366.47 kcal; Białko ogółem: 107.36 g; Tłuszcz: 90.16 g; Kw. tł. nasy.: 35.07 g; Węglowodany ogółem: 288.54 g; W tym cukry: 65.63 g; Błonnik pok.: 31.94 g; Sól: 12.70 g;	Wartość energetyczna: 2110.35 kcal; Białko ogółem: 109.66 g; Tłuszcz: 59.43 g; Kw. tł. nasy.: 22.90 g; Węglowodany ogółem: 298.48 g; W tym cukry: 59.86 g; Błonnik pok.: 35.94 g; Sól: 9.78 g;	Wartość energetyczna: 2322.09 kcal; Białko ogółem: 106.56 g; Tłuszcz: 63.67 g; Kw. tł. nasy.: 19.17 g; Węglowodany ogółem: 342.15 g; W tym cukry: 76.84 g; Błonnik pok.: 24.69 g; Sól: 7.17 g;	Wartość energetyczna: 2364.41 kcal; Białko ogółem: 95.04 g; Tłuszcz: 72.94 g; Kw. tł. nasy.: 20.41 g; Węglowodany ogółem: 349.19 g; W tym cukry: 69.47 g; Błonnik pok.: 24.72 g; Sól: 5.77 g;	Wartość energetyczna: 2259.81 kcal; Białko ogółem: 109.18 g; Tłuszcz: 68.59 g; Kw. tł. nasy.: 24.05 g; Węglowodany ogółem: 312.16 g; W tym cukry: 54.82 g; Błonnik pok.: 27.43 g; Sól: 7.86 g;	Wartość energetyczna: 591.83 kcal; Białko ogółem: 21.28 g; Tłuszcz: 9.16 g; Kw. tł. nasy.: 3.49 g; Węglowodany ogółem: 109.71 g; W tym cukry: 17.70 g; Błonnik pok.: 8.16 g; Sól: 2.29 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,