

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.łątw.przys.węglow.niskołuszczowa	KRK- SKAW- Zupa	
2024-09-04 środa	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 wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 40g (SOJ,) Ser żółty 25g (MLE,) Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt (MLE,) 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 (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,) Twarożek z natką pietruszki 60g (MLE,) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 20g (GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ,) Ser żółty 20g (MLE,) Pomidor 20g Ogórek świeży 20g Kiełki rzodkiewki 5g	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 wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50g (SOJ,) Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt (MLE,) Pomidor 40g 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,) Twarożek 50g (MLE,) Miód (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 (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,) Twarożek z natką pietruszki 60g (MLE,) Twarożek półtłusty 50g (MLE,) 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 (GLU PSZ,) 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,) Twarożek 50g (MLE,) Pomidor 40g Sałata zielona 10g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,)	
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki pieczone w ziołach () 200g Rolada drobiowa z fetą i szpinakiem 150g (GLU PSZ, MLE,) Surówka z marchwi i chrzanu () 150g (MLE, SO2,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kasza bulgur 200g (GLU PSZ,) Bitka schabowa 120g (GLU PSZ,) Sos własny () 100ml (GLU PSZ, SEL,) Fasolka szparagowa z wody* 150g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane () 200g Pulpet drobiowy 100g (GLU PSZ, JAJ,) Sos pietruszkowy () 100ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Surówka z marchwi i chrzanu b/c () 150g (MLE, SO2,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane () 200g Pulpet drobiowy 100g (GLU PSZ, JAJ,) Sos pietruszkowy () 100ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Marchew gotowana z olejem () 150g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Lasagne ze szpin.s.feta 300g 1 Por (GLU PSZ, MLE,) Fasolka szparagowa z wody* 150g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane () 200g Pulpet drobiowy 100g (GLU PSZ, JAJ,) Sos pietruszkowy () 100ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Marchew gotowana z olejem () 150g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane () 200g Pulpet drobiowy 100g (GLU PSZ, JAJ,) Sos pietruszkowy () 100ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Marchew gotowana z olejem () 150g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,)
	PD	Jogurt truskawkowy 100g 1 szt (MLE,)	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50g (GLU PSZ, JAJ,)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE,)	Jogurt truskawkowy 100g 1 szt (MLE,)	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50g (GLU PSZ, JAJ,)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE,)		
	Kolejca	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 Farmerska wieprzowa z dodatkiem wody, wędzona, parzona 40g (SOJ,) Ser żółty 25g (MLE,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Pomidor 20g Ogórek świeży 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 30g (GLU PSZ,) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Baleron wieprzowy wędzony, parzony 40g (SOJ,) Ser żółty 40g (MLE,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Pomidor 20g Ogórek świeży 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,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) 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 Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka Farmerska wieprzowa z dodatkiem wody, wędzona, parzona 50g (SOJ,) Twarożek półtłusty 50g (MLE,) 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,) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z ostonce niejadalnej 40g (SOJ,) 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,) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z ostonce niejadalnej 40g (SOJ,) Szynka Farmerska wieprzowa z dodatkiem wody, wędzona, parzona 50g (SOJ,) Pomidor 40g Sałata zielona 10g	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL,)	
	PN	Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE,)	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE,)	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE,)	Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE,)	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE,)	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE,)		
			Wartość energetyczna: 2501.32 kcal; Białko ogółem: 134.35 g; Tłuszcz: 90.60 g; Kw. tł. nasy.: 39.39 g; Węglowodany ogółem: 298.86 g; W tym cukry: 70.51 g; Błonnik pok.: 24.11 g; Sól: 10.16 g;	Wartość energetyczna: 2562.68 kcal; Białko ogółem: 143.57 g; Tłuszcz: 84.76 g; Kw. tł. nasy.: 37.23 g; Węglowodany ogółem: 304.08 g; W tym cukry: 65.16 g; Błonnik pok.: 16.82 g; Sól: 8.07 g;	Wartość energetyczna: 1941.05 kcal; Białko ogółem: 100.82 g; Tłuszcz: 66.39 g; Kw. tł. nasy.: 21.62 g; Węglowodany ogółem: 251.31 g; W tym cukry: 23.91 g; Błonnik pok.: 30.24 g; Sól: 8.04 g;	Wartość energetyczna: 2233.19 kcal; Białko ogółem: 107.05 g; Tłuszcz: 55.12 g; Kw. tł. nasy.: 22.20 g; Węglowodany ogółem: 335.38 g; W tym cukry: 74.51 g; Błonnik pok.: 22.27 g; Sól: 7.41 g;	Wartość energetyczna: 3053.91 kcal; Białko ogółem: 107.31 g; Tłuszcz: 159.33 g; Kw. tł. nasy.: 84.59 g; Węglowodany ogółem: 307.59 g; W tym cukry: 71.74 g; Błonnik pok.: 20.39 g; Sól: 7.78 g;	Wartość energetyczna: 1933.58 kcal; Białko ogółem: 101.73 g; Tłuszcz: 55.08 g; Kw. tł. nasy.: 17.39 g; Węglowodany ogółem: 270.23 g; W tym cukry: 26.75 g; Błonnik pok.: 22.29 g; Sól: 7.84 g;	Wartość energetyczna: 442.31 kcal; Białko ogółem: 18.37 g; Tłuszcz: 7.47 g; Kw. tł. nasy.: 3.30 g; Węglowodany ogółem: 77.82 g; W tym cukry: 17.21 g; Błonnik pok.: 5.81 g; Sól: 1.43 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,