

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.łąt.w.przys.węglow.niskołtuszczowa	KRK- SKAW- Zupa
Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLU,PSZ, GLU,ZYT.) Chleb Graham 30 g (GLU,PSZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU,PSZ, GLU,ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Kiełbasa krakowska wieprzowa parzona, grubo rozdrobniona, wędzona, w osłonce niejadalnej. 40 g (GLU,PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.) Ser topiony 25g 1 szt (MLE.) Ser żółty 20 g (MLE.) Ogórek kiszony 20 g Pomidor 20 g Ogórek kiszony 20 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLU,PSZ, GLU,ZYT.) Chleb Graham 30 g (GLU,PSZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU,PSZ, GLU,ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE.) Pomidor 20 g Ogórek kiszony 20 g Sałata zielona 10 g Serek naturalny Bieluch 60 g (MLE.) Pomidor 20 g Ogórek kiszony 20 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Chleb Graham 60 g (GLU,PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU,PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek naturalny Bieluch 50 g (MLE.) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE.) Pomidor 20 g Ogórek kiszony 20 g Sałata zielona 10 g	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,ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Serek naturalny Bieluch 50 g (MLE.) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE.) Pomidor 20 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLU,PSZ, GLU,ZYT.) Chleb Graham 30 g (GLU,PSZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU,PSZ, GLU,ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek naturalny Bieluch 50 g (MLE.) Dżem 30 g Ser żółty 50 g (MLE.) Pomidor 20 g Ogórek kiszony 20 g Sałata zielona 10 g	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,ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE.) Pomidor 20 g Sałata zielona 10 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU,PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 60g (GLU,PSZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU,PSZ, GLU,ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE.) Serek naturalny Bieluch 50 g (MLE.) Pomidor 40 g Sałata zielona 10 g
	Obiad	Cebulowa z grzankami ziołowymi*() 400 ml (GLU,PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 120 g (GLU,PSZ, JAJ, RYB.) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Cebulowa z grzankami ziołowymi*() 400 ml (GLU,PSZ, MLE, SEL.) Makaron tagliatelle z kurczakiem, szpiankiem i suszonymi pomidorami 350 g (GLU,PSZ, MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (GLU,PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (RYB.) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (GLU,PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (RYB.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 150 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Cebulowa z grzankami ziołowymi*() 400 ml (GLU,PSZ, MLE, SEL.) Kotlety gryczane z cebulką i twarogiem 300 g (GLU,PSZ, JAJ, MLE.) Sos pieczarkowy 100 ml (GLU,PSZ, MLE.) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (GLU,PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (RYB.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 150 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
PD	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt	Arbuz 150 g	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt	Arbuz 150 g		
Kolejnia	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLU,PSZ, GLU,ZYT.) Chleb Graham 30 g (GLU,PSZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU,PSZ, GLU,ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 20 g (SOJ.) Paszтет drobiowy (50g) 1 szt (GLU,PSZ, SOJ, MLE.) Ser żółty 20 g (MLE.) Pomidor 20 g Papryka świeża 20 g Oliwki zielone /czarne drylowane 10 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLU,PSZ, GLU,ZYT.) Chleb Graham 30 g (GLU,PSZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU,PSZ, GLU,ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ.) Ser topiony 25g 1 szt (MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Papryka świeża 20 g Pomidor 20 g Kiełki rzodkiewki 5 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Chleb Graham 60 g (GLU,PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU,PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ.) Twarożek 60 g (MLE.) Pomidor 20 g Papryka świeża 20 g Kiełki rzodkiewki 5 g	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,ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek 50 g (MLE.) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ.) Pomidor 40 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLU,PSZ, GLU,ZYT.) Chleb Graham 30 g (GLU,PSZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU,PSZ, GLU,ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Hummus 100 g (SEZ.) Sałatka grecka B 100 g (MLE, GOR.) Pomidor 20 g Papryka świeża 20 g Kiełki rzodkiewki 5 g	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,ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ.) Twarożek 50 g (MLE.) Pomidor 40 g Sałata zielona 10 g	Selerowa z makaronem () 400 g (GLU,PSZ, MLE, SEL.)
PN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)						
	Wartość energetyczna: 2630.25 kcal; Białko ogółem: 108.79 g; Tłuszcz: 107.12 g; Kw. tł. nasy.: 38.64 g; Węglowodany ogółem: 312.93 g; W tym cukry: 74.45 g; Błonnik pok.: 24.11 g; Sól: 10.78 g;	Wartość energetyczna: 2563.72 kcal; Białko ogółem: 113.46 g; Tłuszcz: 108.31 g; Kw. tł. nasy.: 35.11 g; Węglowodany ogółem: 288.55 g; W tym cukry: 70.90 g; Błonnik pok.: 17.44 g; Sól: 8.11 g;	Wartość energetyczna: 1918.43 kcal; Białko ogółem: 114.52 g; Tłuszcz: 52.35 g; Kw. tł. nasy.: 21.43 g; Węglowodany ogółem: 261.87 g; W tym cukry: 49.08 g; Błonnik pok.: 28.99 g; Sól: 7.69 g;	Wartość energetyczna: 2156.87 kcal; Białko ogółem: 110.69 g; Tłuszcz: 58.79 g; Kw. tł. nasy.: 21.97 g; Węglowodany ogółem: 309.25 g; W tym cukry: 76.50 g; Błonnik pok.: 25.36 g; Sól: 7.66 g;	Wartość energetyczna: 3008.22 kcal; Białko ogółem: 100.64 g; Tłuszcz: 143.73 g; Kw. tł. nasy.: 43.75 g; Węglowodany ogółem: 339.10 g; W tym cukry: 91.08 g; Błonnik pok.: 27.39 g; Sól: 9.43 g;	Wartość energetyczna: 2050.61 kcal; Białko ogółem: 111.76 g; Tłuszcz: 58.36 g; Kw. tł. nasy.: 21.91 g; Węglowodany ogółem: 281.36 g; W tym cukry: 50.81 g; Błonnik pok.: 23.26 g; Sól: 7.66 g;	Wartość energetyczna: 482.64 kcal; Białko ogółem: 21.05 g; Tłuszcz: 9.31 g; Kw. tł. nasy.: 3.55 g; Węglowodany ogółem: 83.24 g; W tym cukry: 19.24 g; Błonnik pok.: 9.37 g; Sól: 1.63 g;

2024-09-06 piątek

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,