

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	
2024-09-07 sobota	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.) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20g (SOJ.) Ser żółty 20g (MLE.) Miod (25g) 1 szt Serek homo z owocami 60g (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.) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40g (SOJ.) Ser żółty 40g (MLE.) Ser topiony 25g 1 szt (MLE.) Jabłko 150g Pomidor 20g Ogórek świeży 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.) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50g (SOJ.) Ser mozzarella 50g (MLE.) 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 (GLU,PSZ.) 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 homo z owocami 60g (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.) Ser mozzarella 50g (MLE.) Hummus zielony z ciecierzycy 60g (MLE.) Ser mozzarella 50g (MLE.) Ser topiony 25g 1 szt (MLE.) Jabłko 150g Pomidor 20g Ogórek świeży 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.) Ser mozzarella 50g (MLE.) Hummus zielony z ciecierzycy 60g (MLE.) Ser mozzarella 50g (MLE.) Ser topiony 25g 1 szt (MLE.) Jabłko 150g Pomidor 20g Ogórek świeży 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.) Ser mozzarella 50g (MLE.) Hummus zielony z ciecierzycy 60g (MLE.) Ser mozzarella 50g (MLE.) Ser topiony 25g 1 szt (MLE.) Jabłko 150g Pomidor 20g Ogórek świeży 20g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.)
	Obiad	Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Pierogi ukraińskie z cebulką* 300g (GLU,PSZ, MLE.) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt	Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Pierogi ukraińskie z cebulką* 300g (GLU,PSZ, MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200g Bitka wołowa 120g (GLU,PSZ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU,PSZ, SEL.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200g Bitka wołowa 120g (GLU,PSZ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU,PSZ, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 150g (GLU,PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Pierogi ukraińskie z cebulką* 300g (GLU,PSZ, MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200g Bitka wołowa 120g (GLU,PSZ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU,PSZ, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) () 150g (GLU,PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200g Bitka wołowa 120g (GLU,PSZ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU,PSZ, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) () 150g (GLU,PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.)
	PD	Ciasto drożdżowe 50g (GLU,PSZ, JAJ, MLE, SOJ.)		Sok pomidorowy 250 ml	Podpiomyki b/c 20g (GLU,PSZ, MLE.)	Ciasto drożdżowe 50g (GLU,PSZ, JAJ, MLE, SOJ.)	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.) Salami kielbasa wieprzowo-wołowa drobno rozdrobniona surowo wędzona, dojrzewająca, wędzona. 20g (SOJ, SEL, GOR.) Szynka konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40g (SOJ.) Ser żółty 40g (MLE.) 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 (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 połączonych kawałków mięsa, parzona 20g (SOJ.) Ser żółty 20g (MLE.) Pasztet z soczewicy () 70g (GLU,PSZ, JAJ.) Ogórek świeży 20g Pomidor 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 wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50g (SOJ.) Twarożek 50g (MLE.) Jabłko 150g Pomidor 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.) Szynka konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50g (SOJ.) Twarożek 50g (MLE.) Jabłko pieczone 150g 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.) Pasztet z soczewicy () 70g (GLU,PSZ, JAJ.) Ser żółty 20g (MLE.) 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 (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 połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50g (SOJ.) Twarożek 50g (MLE.) Pomidor 20g Sałata zielona 10g Jabłko pieczone 150g	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 wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50g (SOJ.) Twarożek 50g (MLE.) Pomidor 20g Sałata zielona 10g Jabłko pieczone 150g	Ziemniaczana () 400 ml (GLU,PSZ, MLE, SEL.)
PN	Banan 1szt. 1 szt		Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia-twaróg 120g 1 szt (MLE.)	Banan 1szt. 1 szt		Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia-twaróg 120g 1 szt (MLE.)			
		Wartość energetyczna: 2399.48 kcal; Białko ogółem: 82.34 g; Tłuszcz: 78.88 g; Kw. tł. nasy.: 38.56 g; Węglowodany ogółem: 350.54 g; W tym cukry: 67.44 g; Błonnik pok.: 19.14 g; Sól: 7.34 g;	Wartość energetyczna: 2686.38 kcal; Białko ogółem: 88.60 g; Tłuszcz: 91.93 g; Kw. tł. nasy.: 38.94 g; Węglowodany ogółem: 384.00 g; W tym cukry: 90.51 g; Błonnik pok.: 27.23 g; Sól: 7.05 g;	Wartość energetyczna: 2084.31 kcal; Białko ogółem: 105.32 g; Tłuszcz: 59.38 g; Kw. tł. nasy.: 18.21 g; Węglowodany ogółem: 298.24 g; W tym cukry: 63.99 g; Błonnik pok.: 36.66 g; Sól: 8.80 g;	Wartość energetyczna: 2301.16 kcal; Białko ogółem: 102.70 g; Tłuszcz: 50.09 g; Kw. tł. nasy.: 18.25 g; Węglowodany ogółem: 372.53 g; W tym cukry: 106.13 g; Błonnik pok.: 25.12 g; Sól: 7.26 g;	Wartość energetyczna: 2678.34 kcal; Białko ogółem: 85.29 g; Tłuszcz: 91.15 g; Kw. tł. nasy.: 30.88 g; Węglowodany ogółem: 390.77 g; W tym cukry: 90.78 g; Błonnik pok.: 27.85 g; Sól: 5.06 g;	Wartość energetyczna: 2186.09 kcal; Białko ogółem: 109.11 g; Tłuszcz: 60.50 g; Kw. tł. nasy.: 19.43 g; Węglowodany ogółem: 309.80 g; W tym cukry: 62.12 g; Błonnik pok.: 21.98 g; Sól: 7.32 g;	Wartość energetyczna: 572.47 kcal; Białko ogółem: 19.77 g; Tłuszcz: 8.95 g; Kw. tł. nasy.: 3.52 g; Węglowodany ogółem: 108.21 g; W tym cukry: 17.88 g; Błonnik pok.: 9.86 g; Sól: 1.85 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,