

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.niskotłuszczowa	KRK- SKAW- Zupa	
2024-09-11 środa	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>) Kielbasa Szyunkowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 25g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Ser żółty 25g (<u>MLE.</u>) Ser mozzarella 50g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt 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>) Szynka z indykami prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 25g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 20g Ogórek świeży 20g Oliwki zielone /czarne drylowane 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>) Kielbasa Szyunkowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 50g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Ser mozzarella 50g (<u>MLE.</u>) Pomidor 20g Ogórek świeży 20g Oliwki zielone /czarne drylowane 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>) Kielbasa Szyunkowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 50g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Twaróg półtłusty 50g (<u>MLE.</u>) 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 (<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>) Twaróg półtłusty 50g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt	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>) Kielbasa Szyunkowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 50g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Twaróg półtłusty 50g (<u>MLE.</u>) Pomidor 40g Sałata zielona 10g	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>)	
	Obiad	Krem z białych warzyw z grzankami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza bulgur 200g (<u>GLU PSZ.</u>) Befsztyk wp.z cebulką 120g 1 Por (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos bazylkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka szwedzka 150g (<u>GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z białych warzyw z grzankami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki pieczone w ziołach. 200g Kotlet drobiowy panierowany w sezamie 120g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEZ.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 150g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130g Sos bazylkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka szwedzka 150g (<u>GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130g Sos bazylkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ddynia duszona z olejem* 150g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z białych warzyw z grzankami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza bulgur 200g (<u>GLU PSZ.</u>) Curry dyniowo-ziemniaczane z ciecierzycą 300g Sałatka szwedzka 150g (<u>GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130g Sos bazylkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka szwedzka 150g (<u>GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130g Sos bazylkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka szwedzka 150g (<u>GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)
	PD	Biszkopty b/m 50g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u>)	Ciasto drożdżowe 50g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ.</u>)	Biszkopty b/c 50g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Jogurt truskawkowy 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Ciasto drożdżowe 50g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ.</u>)	Biszkopty b/c 50g (<u>GLU PSZ, JAJ.</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>) Paszтет z blachy- drobiowo wieprzowy 50g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Serek śniadaniowy ziołowy 80g 1 szt (<u>MLE.</u>) 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 (<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 Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50g (<u>SOJ.</u>) Serek śniadaniowy ziołowy 80g 1 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>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50g (<u>SOJ.</u>) Serek śniadaniowy ziołowy 80g 1 szt (<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 Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50g (<u>SOJ.</u>) Serek śniadaniowy ziołowy 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>) Hummus 60g (<u>SEZ.</u>) Serek śniadaniowy ziołowy 80g 1 szt (<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 Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50g (<u>SOJ.</u>) Serek śniadaniowy ziołowy 80g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 40g Sałata zielona 10g	Jarzynowa z makaronem dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)	
PN	Banan 1szt. 1 szt	Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia-twaróg 120g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Banan 1szt. 1 szt		Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia-twaróg 120g 1 szt (<u>MLE.</u>)			
	Wartość energetyczna: 2958.72 kcal; Białko ogółem: 112.72 g; Tłuszcz: 109.81 g; Kw. tł. nasy.: 39.53 g; Węglowodany ogółem: 386.94 g; W tym cukry: 80.00 g; Błonnik pok.: 21.74 g; Sól: 9.95 g;	Wartość energetyczna: 2889.46 kcal; Białko ogółem: 108.40 g; Tłuszcz: 113.73 g; Kw. tł. nasy.: 39.17 g; Węglowodany ogółem: 367.36 g; W tym cukry: 76.13 g; Błonnik pok.: 28.14 g; Sól: 9.16 g;	Wartość energetyczna: 2179.16 kcal; Białko ogółem: 107.67 g; Tłuszcz: 70.08 g; Kw. tł. nasy.: 30.28 g; Węglowodany ogółem: 289.95 g; W tym cukry: 34.62 g; Błonnik pok.: 27.68 g; Sól: 10.02 g;	Wartość energetyczna: 2419.13 kcal; Białko ogółem: 103.08 g; Tłuszcz: 66.75 g; Kw. tł. nasy.: 32.25 g; Węglowodany ogółem: 359.23 g; W tym cukry: 87.62 g; Błonnik pok.: 21.88 g; Sól: 7.14 g;	Wartość energetyczna: 2631.48 kcal; Białko ogółem: 78.79 g; Tłuszcz: 74.21 g; Kw. tł. nasy.: 29.30 g; Węglowodany ogółem: 412.11 g; W tym cukry: 87.03 g; Błonnik pok.: 31.00 g; Sól: 8.39 g;	Wartość energetyczna: 2178.97 kcal; Białko ogółem: 103.58 g; Tłuszcz: 62.89 g; Kw. tł. nasy.: 31.97 g; Węglowodany ogółem: 305.44 g; W tym cukry: 36.29 g; Błonnik pok.: 18.39 g; Sól: 9.12 g;	Wartość energetyczna: 447.60 kcal; Białko ogółem: 17.93 g; Tłuszcz: 7.42 g; Kw. tł. nasy.: 3.30 g; Węglowodany ogółem: 80.07 g; W tym cukry: 17.24 g; Błonnik pok.: 5.83 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,