

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	
2024-09-12 czwartek	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU,PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU,PSZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU,PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ogonówka wieprzowa,wędzona, parzona z dodaną wodą białkiem sojowym i białkiem wieprzowym w osłonce niejadalnej 25 g (GLU,PSZ, SOJ, MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sos talarski 30 ml (JAJ, GOR, SOZ.) Ser topiony 25g 1 szt (MLE.) Pomidor 20 g Ogórek kiszony 20 g Kiełki rzodkiewki 5 g Cukier 4g (saszetka) 2 szt	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU,PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (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 40 g (SOJ.) Serek wiejski ziarnisty 200g 0,5 szt (MLE.) Pomidor 20 g Ogórek kiszony 20 g Papryka świeża 20 g Cukier 4g (saszetka) 2 szt	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.) Ogonówka wieprzowa,wędzona, parzona z dodaną wodą białkiem sojowym i białkiem wieprzowym w osłonce niejadalnej 50 g (GLU,PSZ, SOJ, MLE.) Serek wiejski ziarnisty 200g 0,5 szt (MLE.) Pomidor 20 g Ogórek kiszony 20 g Papryka świeża 20 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU,PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU,PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ogonówka wieprzowa,wędzona, parzona z dodaną wodą białkiem sojowym i białkiem wieprzowym w osłonce niejadalnej 50 g (GLU,PSZ, SOJ, MLE.) Twarożek 50 g (MLE.) Pomidor 40 g Sałata zielona 10 g Cukier 4g (saszetka) 2 szt	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU,PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU,PSZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU,PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Tofu 100 g (SOJ.) Dżem 25 g 1 szt Ogórek kiszony 20 g Kiełki rzodkiewki 5 g Cukier 4g (saszetka) 2 szt	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU,PSZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU,PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ogonówka wieprzowa,wędzona, parzona z dodaną wodą białkiem sojowym i białkiem wieprzowym w osłonce niejadalnej 40 g (GLU,PSZ, SOJ, MLE.) Serek wiejski ziarnisty 200g 0,5 szt (MLE.) Pomidor 40 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE.)
		Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU,PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Rolada dr.z cukinią 120g 1 Por (GLU,PSZ.) Sos koperkowy * 100 ml (GLU,PSZ, MLE.) Surówka wielowarzynna z olejem () 150 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU,PSZ, MLE, SEL.) Łazanki z kap.i wp.300g 1 Por (GLU,PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Brokuł z sezamem i z olejem* 150 g (SEZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU,PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU,PSZ.) Szynka wieprzowa pieczona 120 g Sos koperkowy * 100 ml (GLU,PSZ, MLE.) Surówka wielowarzynna z olejem b/c () 150 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU,PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU,PSZ.) Szynka wieprzowa pieczona 120 g Sos koperkowy * 100 ml (GLU,PSZ, MLE.) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU,PSZ, MLE, SEL.) Łazanki z kap kiszona i pieczar 350g B 1 Por (GLU,PSZ, JAJ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU,PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU,PSZ.) Szynka wieprzowa pieczona 120 g Sos koperkowy * 100 ml (GLU,PSZ, MLE.) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU,PSZ, MLE, SEL.)
2024-09-12 czwartek	Obiad	Banan 1szt. 1 szt	Wafelki 36 g (GLU,PSZ, SOJ, MLE.)	Jabłko 1 szt 1 szt	Banan 1szt. 1 szt	Jabłko pieczone 150 g		
		Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU,PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU,PSZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU,PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z indykem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 25 g (SOJ.) Ser żółty 25 g (MLE.) Szynka z indykem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ.) Pomidor 20 g Ogórek świeży 20 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU,PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU,PSZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU,PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser pleśniowy 25 g (MLE.) Kiełbasa krakowska wieprzowa parzona,gruborozdrobniona,wędzona,w osłonce niejadalnej. 20 g (GLU,PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.) Tuńczyk w sosie własnym 50 g (RYB.) Pomidor 20 g Ogórek świeży 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.) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Pomidor 20 g Ogórek świeży 20 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 60 g (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 50 g (SOJ.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Pomidor 40 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU,PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU,PSZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU,PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasztet z ciecierzycy () 70 g (GLU,PSZ, JAJ, MLE.) Pomidor 20 g Ogórek świeży 20 g Sałata zielona 10 g	Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Bułka pszenna długa krojona 60 g (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 50 g (SOJ.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Pomidor 40 g Sałata zielona 10 g	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL.)
2024-09-12 czwartek	Kolejnia	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Przecier owocowy jablko-brzoskwinia-twaróg 120g 1 szt (MLE.)	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Przecier owocowy jablko-brzoskwinia-twaróg 120g 1 szt (MLE.)			
		Wartość energetyczna: 2334.88 kcal; Białko ogółem: 97.05 g; Tłuszcz: 62.11 g; Kw. tł. nasy.: 21.99 g; Węglowodany ogółem: 364.35 g; W tym cukry: 103.28 g; Błonnik pok.: 30.06 g; Sól: 9.77 g;	Wartość energetyczna: 2276.39 kcal; Białko ogółem: 91.44 g; Tłuszcz: 78.10 g; Kw. tł. nasy.: 30.58 g; Węglowodany ogółem: 315.61 g; W tym cukry: 65.02 g; Błonnik pok.: 24.51 g; Sól: 9.33 g;	Wartość energetyczna: 2086.86 kcal; Białko ogółem: 114.62 g; Tłuszcz: 52.73 g; Kw. tł. nasy.: 20.60 g; Węglowodany ogółem: 303.57 g; W tym cukry: 60.19 g; Błonnik pok.: 32.44 g; Sól: 9.33 g;	Wartość energetyczna: 2245.90 kcal; Białko ogółem: 112.02 g; Tłuszcz: 45.53 g; Kw. tł. nasy.: 19.50 g; Węglowodany ogółem: 359.36 g; W tym cukry: 98.92 g; Błonnik pok.: 22.38 g; Sól: 7.50 g;	Wartość energetyczna: 2169.50 kcal; Białko ogółem: 65.59 g; Tłuszcz: 47.90 g; Kw. tł. nasy.: 8.29 g; Węglowodany ogółem: 380.67 g; W tym cukry: 102.86 g; Błonnik pok.: 31.76 g; Sól: 5.87 g;	Wartość energetyczna: 2116.02 kcal; Białko ogółem: 114.14 g; Tłuszcz: 49.71 g; Kw. tł. nasy.: 20.57 g; Węglowodany ogółem: 312.82 g; W tym cukry: 56.54 g; Błonnik pok.: 22.08 g; Sól: 7.99 g;	Wartość energetyczna: 662.03 kcal; Białko ogółem: 24.05 g; Tłuszcz: 10.16 g; Kw. tł. nasy.: 4.41 g; Węglowodany ogółem: 122.74 g; W tym cukry: 27.25 g; Błonnik pok.: 9.31 g; Sól: 1.90 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,