

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-09-01 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 | | | |
|-------------------|---|--|--|---|---|---|--|--|---|--|
| 2024-08-20 wtorek | Śniadanie | Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ, GLU PSZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wiewprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 25 g (SOJ.) Kotlet drobiowy panierowany w sezamie 70 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.) Ser żółty 25 g (MLE.) Pomidor 40 g Papryka świeża 40 g Sałata zielona 20 g | Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ, GLU PSZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wiewprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 25 g (SOJ.) Ser żółty 25 g (MLE.) Ser mozzarella 50 g (MLE.) Pomidor 40 g Papryka świeża 40 g Sałata zielona 20 g | Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Chleb Graham 60 g (GLU PSZ, GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wiewprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 40 g Papryka świeża 40 g Sałata zielona 20 g | Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wiewprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g | Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ, GLU PSZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser żółty 25 g (MLE.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Przysmak śliwkowy do smarowania 25g 1 szt Pomidor 40 g Papryka świeża 40 g Sałata zielona 20 g | Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Bułka pszenna długa krojona 60g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wiewprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) | | |
| | | Obiad | Pieczarkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Kotlet drobiowy panierowany w sezamie 120 g (GLU PSZ, JAJ, SEZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Pieczarkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Naleśniki bolognese () 300g 1 Por (GLU PSZ, MLE.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Pieczarkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ, GLU PSZ.) Szynka wiewprzowa gotowana 120 g Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Solferino () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ, GLU PSZ.) Szynka wiewprzowa gotowana 120 g Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Dyńa duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ, GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Pieczarkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Naleśniki z szpinak i fetą 300g 1 Por (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g | Solferino () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ, GLU PSZ.) Szynka wiewprzowa gotowana 120 g Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Dyńa duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ, GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Pieczarkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) | |
| | | | Kolacja | Banan 1szt. 1 szt | Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml | Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ.) | Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml | | Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ.) | |
| | | | | Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ, GLU PSZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Poledwica Sopotcka drobiowo-wiewprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Pomidor 40 g Papryka świeża 40 g Ogórek świeży 20 g | Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ, GLU PSZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser żółty 25 g (MLE.) Kielbasa Żywiecka wiewprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkami białka wiewprzowego 40 g (SOJ, MLE.) Ser mozzarella 50 g (MLE.) Pomidor 40 g Papryka świeża 40 g Sałata zielona 20 g | Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Chleb Graham 60 g (GLU PSZ, GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Poledwica Sopotcka drobiowo-wiewprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Pomidor 40 g Papryka świeża 40 g Ogórek świeży 20 g | Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 60g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Poledwica Sopotcka drobiowo-wiewprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Twarożek z ziołami 60 g (MLE.) Pomidor 80 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 ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ, GLU PSZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek z ziołami 50 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Chirzan ze śmietaną 15 g (MLE, SOJ.) Ser żółty 20 g (MLE.) Pomidor 40 g Papryka świeża 40 g Ogórek świeży 20 g | Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Bułka pszenna długa krojona 60g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Poledwica Sopotcka drobiowo-wiewprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Twarożek z ziołami 60 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g | Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) |
| PN | Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia-twaróg 120g 1 szt (MLE.) | | | | | | | | | |
| | Wartość energetyczna: 2654.95 kcal; Białko ogółem: 109.43 g; Tłuszcz: 96.94 g; Kw. tł. nasy.: 33.60 g; Węglowodany ogółem: 348.29 g; W tym cukry: 100.23 g; Błonnik pok.: 30.48 g; Sól: 9.69 g; | Wartość energetyczna: 2554.90 kcal; Białko ogółem: 114.25 g; Tłuszcz: 86.55 g; Kw. tł. nasy.: 33.50 g; Węglowodany ogółem: 335.74 g; W tym cukry: 82.67 g; Błonnik pok.: 21.64 g; Sól: 6.55 g; | | Wartość energetyczna: 2059.77 kcal; Białko ogółem: 103.21 g; Tłuszcz: 48.06 g; Kw. tł. nasy.: 17.87 g; Węglowodany ogółem: 317.80 g; W tym cukry: 53.74 g; Błonnik pok.: 35.03 g; Sól: 6.43 g; | Wartość energetyczna: 2367.97 kcal; Białko ogółem: 110.24 g; Tłuszcz: 49.38 g; Kw. tł. nasy.: 19.35 g; Węglowodany ogółem: 376.11 g; W tym cukry: 104.90 g; Błonnik pok.: 24.19 g; Sól: 6.17 g; | Wartość energetyczna: 2318.69 kcal; Białko ogółem: 86.39 g; Tłuszcz: 73.03 g; Kw. tł. nasy.: 31.00 g; Węglowodany ogółem: 336.15 g; W tym cukry: 82.45 g; Błonnik pok.: 21.79 g; Sól: 6.18 g; | Wartość energetyczna: 2274.62 kcal; Białko ogółem: 113.58 g; Tłuszcz: 50.63 g; Kw. tł. nasy.: 19.81 g; Węglowodany ogółem: 346.14 g; W tym cukry: 61.06 g; Błonnik pok.: 24.33 g; Sól: 6.18 g; | Wartość energetyczna: 639.32 kcal; Białko ogółem: 22.71 g; Tłuszcz: 8.56 g; Kw. tł. nasy.: 3.40 g; Węglowodany ogółem: 122.90 g; W tym cukry: 18.14 g; Błonnik pok.: 10.96 g; Sól: 1.52 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,