

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				
2024-08-21 środa	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb Graham 30g (GLU PSZ, GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 25g (SOJ.) Ser żółty 25g (MLE.) Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt (MLE.) Pomidor 40g Ogórek kiszony 40g Sałata zielona 20g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb Graham 30g (GLU PSZ, GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50g (SOJ.) Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt (MLE.) Pomidor 80g Sałata zielona 20g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Chleb Graham 60g (GLU PSZ, SEL.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, SEL.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50g (SOJ.) Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt (MLE.) Pomidor 80g Sałata zielona 20g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 60g (GLU PSZ, SEL.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50g (SOJ.) Serek wiejski ziarnisty 200g 0,5 szt (MLE.) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80g Sałata zielona 20g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb Graham 30g (GLU PSZ, GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek wiejski ziarnisty 200g 0,5 szt (MLE.) Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt (MLE.) Pomidor 40g Ogórek kiszony 40g Sałata zielona 20g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Bułka pszenna długa krojona 60g (GLU PSZ, SEL.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50g (SOJ.) Serek wiejski ziarnisty 200g 0,5 szt (MLE.) Sałata zielona 20g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.)			
		Obiad	Krem paprykowo-pomidorowy z grzankami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kartacze z cebulą i boczkiem* 300g (SOJ, SEL, GOR.) Cwikła z jabłkiem () 200g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem paprykowo-pomidorowy z grzankami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Rolada dr. z fetą i papryką 150g 1 (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki pieczone w ziołach 200g Sos bazyliowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Sałata zielona z sosem vinegrett 50g (GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Gryskowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 200g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 120g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Mizeria 200g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Gryskowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 200g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 120g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem paprykowo-pomidorowy z grzankami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pierogi z truskawkami * 300g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100g (MLE.)	Gryskowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 200g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 120g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) () 200g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Gryskowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL.)		
			PD	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50g (GLU PSZ, JAJ.)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50g (GLU PSZ, JAJ.)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)				
				Kolacja	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb Graham 30g (GLU PSZ, GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Hummus 50g (SEZ.) Ser żółty 25g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Majonez z groszkiem 40g (JAJ, MLE, GOR.) Pomidor 40g Ogórek kiszony 40g Oliwki zielone /czarne drylowane 20g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb Graham 30g (GLU PSZ, GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Baleron wieprzowy wędzony, parzony 20g (SOJ.) Ser żółty 20g (MLE.) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt (MLE.) Kabanos drobiowo-wieprzowy średnio rozdrobiony, parzony, suszony. 30g Pomidor 40g Ogórek kiszony 40g Sałata zielona 20g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Chleb Graham 60g (GLU PSZ, SEL.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, SEL.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pomidor 80g Sałata zielona 20g Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt (MLE.) Szynka Farmerska wieprzowa z dodatkami wody, wędzona, parzona 50g (SOJ.)	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 60g (GLU PSZ, SEL.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Farmerska wieprzowa z dodatkami wody, wędzona, parzona 50g (SOJ.) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt (MLE.) Pomidor 80g Sałata zielona 20g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb Graham 30g (GLU PSZ, GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt (MLE.) Tofu 50g (SOJ.) Ser topiony 25g 1 szt (MLE.) Pomidor 40g Ogórek kiszony 40g Oliwki zielone /czarne drylowane 20g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Bułka pszenna długa krojona 60g (GLU PSZ, SEL.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt (MLE.) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50g (SOJ.) Pomidor 80g Sałata zielona 20g	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL.)
					PN	Banan 1szt. 1 szt	Podplomyki b/c 30g (GLU PSZ, MLE.)	Banan 1szt. 1 szt	Podplomyki b/c 30g (GLU PSZ, MLE.)		
Wartość energetyczna: 2941.34 kcal; Białko ogółem: 86.82 g; Tłuszcz: 127.85 g; Kw. tł. nasy.: 38.88 g; Węglowodany ogółem: 372.36 g; W tym cukry: 105.82 g; Błonnik pok.: 25.26 g; Sól: 12.07 g;	Wartość energetyczna: 2858.19 kcal; Białko ogółem: 125.16 g; Tłuszcz: 117.68 g; Kw. tł. nasy.: 45.84 g; Węglowodany ogółem: 335.01 g; W tym cukry: 95.43 g; Błonnik pok.: 24.25 g; Sól: 11.68 g;					Wartość energetyczna: 1937.26 kcal; Białko ogółem: 93.97 g; Tłuszcz: 66.47 g; Kw. tł. nasy.: 32.30 g; Węglowodany ogółem: 253.60 g; W tym cukry: 26.10 g; Błonnik pok.: 25.57 g; Sól: 8.45 g;	Wartość energetyczna: 2388.25 kcal; Białko ogółem: 100.84 g; Tłuszcz: 59.58 g; Kw. tł. nasy.: 28.72 g; Węglowodany ogółem: 375.77 g; W tym cukry: 109.40 g; Błonnik pok.: 23.49 g; Sól: 8.68 g;	Wartość energetyczna: 2873.11 kcal; Białko ogółem: 98.59 g; Tłuszcz: 103.65 g; Kw. tł. nasy.: 35.82 g; Węglowodany ogółem: 391.49 g; W tym cukry: 119.01 g; Błonnik pok.: 25.09 g; Sól: 9.02 g;	Wartość energetyczna: 2049.22 kcal; Białko ogółem: 101.30 g; Tłuszcz: 57.97 g; Kw. tł. nasy.: 30.04 g; Węglowodany ogółem: 291.29 g; W tym cukry: 39.96 g; Błonnik pok.: 20.09 g; Sól: 8.67 g;	Wartość energetyczna: 470.47 kcal; Białko ogółem: 18.06 g; Tłuszcz: 8.70 g; Kw. tł. nasy.: 3.53 g; Węglowodany ogółem: 83.06 g; W tym cukry: 16.72 g; Błonnik pok.: 6.38 g; Sól: 1.42 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,