

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
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.) Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 25g (SOJ, MLE.) Ser żółty 25g (MLE.) Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt (MLE.) Dżem 25g 1 szt 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.) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50g (SOJ.) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędzowanych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 60g (SOJ.) Pomidor 50g Ogórek kiszony 50g Jabłko 150g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Chleb Graham 60g (GLU PSZ, GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50g (SOJ.) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędzowanych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 60g (SOJ.) Pomidor 50g Ogórek kiszony 50g Jabłko 150g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 60g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50g (SOJ.) Ciasto drożdżowe 50g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.) Dżem 25g 1 szt Jabłko pieczone 150g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) 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.) Ser topiony 25g 1 szt (MLE.) Ser żółty 25g (MLE.) Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt (MLE.) Pomidor 50g Ogórek kiszony 50g Jabłko 150g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Bułka pszenna długa krojona 60g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50g (SOJ.) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędzowanych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 60g (SOJ.) Pomidor 80g Sałata zielona 20g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.)
Obiad	Jarzynowa z zacierką (-)podstawa 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200g Kurczak w sosie słodko kwaśnym 250g Surówka wielowarzynna z olejem b/c (-) 200g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką (-)podstawa 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Krokiety z mięsem wieprzowym 300g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Brokuł z sezamem i z olejem* 200g (SEZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką (-) 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane (-) 200g Filet z kurczaka pieczony 120g (GLU PSZ, GLU PSZ, GLU ZYT.) Sos pietruszkowy (-) 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka wielowarzynna z olejem b/c (-) 200g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką (-) 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane (-) 200g Filet z kurczaka pieczony 120g (GLU PSZ, GLU PSZ, GLU ZYT.) Sos pietruszkowy (-) 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem (-) 200g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką (-)podstawa 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Kotlety z buraka i kaszy jęczmiennej 300g (GLU PSZ, JAJ, GLU JECZ.) Sos pietruszkowy B 1 Por (GLU PSZ, MLE.) Brokuł z sezamem i z olejem* 200g (SEZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką (-) 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane (-) 200g Filet z kurczaka pieczony 120g (GLU PSZ, GLU PSZ, GLU ZYT.) Sos pietruszkowy (-) 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem (-) 200g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką (-)podstawa 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.)
PD	Ciasto drożdżowe 50g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.)	Sok jabłkowy 100% 0,2l 1 szt	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem b/c 150 ml	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 150 ml	Ciasto drożdżowe 50g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.)	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem b/c 150 ml	
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.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25g Ser żółty 25g (MLE.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Pomidor 40g Ogórek kiszony 40g Kiełki rzodkiewki 10g	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.) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 45g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Ser żółty 25g (MLE.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Pomidor 40g Ogórek kiszony 40g Sałata zielona 20g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Chleb Graham 60g (GLU PSZ, GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 60g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Pomidor 40g Ogórek kiszony 40g Kiełki rzodkiewki 10g	Pomidor 100g Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 60g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 30g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Twarożek 60g (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.) Tofu 60g (SOJ.) Ser żółty 50g (MLE.) Pomidor 40g Ogórek kiszony 40g Kiełki rzodkiewki 10g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Bułka pszenna długa krojona 60g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Twarożek 60g (MLE.) Pomidor 80g Sałata zielona 20g	Ryżowa (-) 400 ml (MLE, SEL.)
PN	Musi owocowo-warzynny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt						
	Wartość energetyczna: 2510.34 kcal; Białko ogółem: 107.08 g; Tłuszcz: 82.89 g; Kw. tł. nasy.: 29.77 g; Węglowodany ogółem: 346.57 g; W tym cukry: 58.14 g; Błonnik pok.: 26.93 g; Sól: 10.24 g;	Wartość energetyczna: 2657.45 kcal; Białko ogółem: 121.36 g; Tłuszcz: 99.38 g; Kw. tł. nasy.: 34.46 g; Węglowodany ogółem: 330.29 g; W tym cukry: 73.94 g; Błonnik pok.: 26.90 g; Sól: 11.39 g;	Wartość energetyczna: 1931.34 kcal; Białko ogółem: 115.67 g; Tłuszcz: 48.29 g; Kw. tł. nasy.: 16.08 g; Węglowodany ogółem: 274.11 g; W tym cukry: 45.30 g; Błonnik pok.: 34.53 g; Sól: 11.87 g;	Wartość energetyczna: 2279.95 kcal; Białko ogółem: 102.61 g; Tłuszcz: 49.35 g; Kw. tł. nasy.: 18.00 g; Węglowodany ogółem: 369.21 g; W tym cukry: 98.88 g; Błonnik pok.: 30.89 g; Sól: 7.60 g;	Wartość energetyczna: 2620.25 kcal; Białko ogółem: 87.36 g; Tłuszcz: 112.43 g; Kw. tł. nasy.: 36.13 g; Węglowodany ogółem: 327.87 g; W tym cukry: 64.37 g; Błonnik pok.: 32.33 g; Sól: 9.34 g;	Wartość energetyczna: 1874.99 kcal; Białko ogółem: 104.69 g; Tłuszcz: 44.17 g; Kw. tł. nasy.: 17.48 g; Węglowodany ogółem: 276.71 g; W tym cukry: 40.12 g; Błonnik pok.: 26.86 g; Sól: 8.93 g;	Wartość energetyczna: 489.49 kcal; Białko ogółem: 19.76 g; Tłuszcz: 9.43 g; Kw. tł. nasy.: 3.67 g; Węglowodany ogółem: 85.26 g; W tym cukry: 17.91 g; Błonnik pok.: 7.94 g; Sól: 1.82 g;

2024-08-27 wtorek

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,