

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 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 | KRK- SKAW- VIP I |
|-----------|--|---|---|--|--|--|---|--|
| Śniadanie | 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, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Kiełbasa krakowska wieprzowa parzona, gruborozdrobniona, wędzona, w osłonce niejadalnej. 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.) Ser żółty 20 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Dip majonezowo-chrzanowy 15 g (JAJ, MLE, GOR, SO2.) Pomidor 20 g Ogórek kiszony 20 g Papryka świeża 20 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, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Kiełbasa krakowska wieprzowa parzona, gruborozdrobniona, wędzona, w osłonce niejadalnej. 20 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 60 g (MLE) Pomidor 20 g Ogórek kiszony 20 g Sałata zielona 10 g | Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Chleb Graham 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 60 g (MLE) Ogonówka wieprzowa, wędzona, parzona z dodaną wodą białkiem sojowym i białkiem wieprzowym w osłonce niejadalnej 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.) Pomidor 20 g Ogórek kiszony 20 g Sałata zielona 10 g | Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 50 g (MLE) Kiełbasa krakowska wieprzowa parzona, gruborozdrobniona, wędzona, w osłonce niejadalnej. 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.) 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, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z groszku zielonego b/ml 60 g Dżem 25 g 1 szt Ser żółty 25 g (MLE) Papryka świeża 20 g Ogórek kiszony 20 g Pomidor 20 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) Kiełbasa krakowska wieprzowa parzona, gruborozdrobniona, wędzona, w osłonce niejadalnej. 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 60 g (MLE) Pomidor 40 g Sałata zielona 10 g | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) | 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, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Salami kiełbasa wieprzowo-wołowa drobno rozdrobniona surowo wędzona, dojrzewająca, wędzona. 15 g (SOJ, SEL, GOR.) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo. z dodat.wody w osł.niejad 20 g Papryka świeża 50 g Sałata zielona 10 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (MLE) |
| Obiad | Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Udko gotowane 1 szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Udko gotowane 1 szt. 210 g Szczynek gotowany z olejem* 150 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlet z jaj 120 g (GLU PSZ, JAJ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Grycikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlet z jaj 120 g (GLU PSZ, JAJ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Udko gotowane 1 szt. 210 g Szczynek gotowany z olejem* 150 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Szczynek gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ) Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt Winogrona 150 g | |
| PD | Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g (GLU PSZ, JAJ.) | Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (MLE) | Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ.) | Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (MLE) | Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g (GLU PSZ, JAJ.) | Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ.) | | |
| Kolejacja | 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, GLU ŻYT.) 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 20 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.) Serek śniadaniowy ziolowy 80g 1 szt (MLE) Ser żółty 20 g (MLE) Pomidor 20 g Ogórek kiszony 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, GLU ŻYT.) 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) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor 20 g Ogórek kiszony 20 g Kiełki rzodkiewki 5 g | Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Chleb Graham 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) 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) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor 20 g Ogórek kiszony 20 g Kiełki rzodkiewki 5 g | Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek wiejski ziarnisty 200g 0,5 szt (MLE) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (SOJ) Sałata zielona 10 g Pomidor 40 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, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek wiejski ziarnisty 200g 0,5 szt (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Dip majonezowo-chrzanowy 15 g (JAJ, MLE, GOR, SO2.) Pomidor 20 g Ogórek kiszony 20 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 20 g (SOJ) Serek wiejski ziarnisty 200g 0,5 szt (MLE) Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt Pomidor 40 g Sałata zielona 10 g | Jarzynowa z ryżem ()-podstawa 400 ml (MLE, SEL.) | 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, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Kiełbasa krakowska wieprzowa parzona grubo rozdrobniona wędzona w osłonce niejadalnej 20 g (GOR.) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 60 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Sos tatarski 50 ml (JAJ, GOR, SO2.) Pomidor 50 g Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 10 g |
| PN | Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt | Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) | Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt | Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt | Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt | Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) | Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt | |
| | Wartość energetyczna: 2622.82 kcal; Białko ogółem: 131.52 g; Tłuszcz: 108.36 g; Kw. tł. nasy.: 50.20 g; Węglowodany ogółem: 292.92 g; W tym cukry: 61.03 g; Błonnik pok.: 21.87 g; Sól: 8.93 g; | Wartość energetyczna: 2477.96 kcal; Białko ogółem: 134.77 g; Tłuszcz: 93.93 g; Kw. tł. nasy.: 38.88 g; Węglowodany ogółem: 287.54 g; W tym cukry: 61.82 g; Błonnik pok.: 22.04 g; Sól: 8.25 g; | Wartość energetyczna: 2215.77 kcal; Białko ogółem: 135.43 g; Tłuszcz: 78.75 g; Kw. tł. nasy.: 29.63 g; Węglowodany ogółem: 254.86 g; W tym cukry: 21.55 g; Błonnik pok.: 27.95 g; Sól: 8.38 g; | Wartość energetyczna: 2386.88 kcal; Białko ogółem: 125.76 g; Tłuszcz: 77.41 g; Kw. tł. nasy.: 32.82 g; Węglowodany ogółem: 308.26 g; W tym cukry: 70.02 g; Błonnik pok.: 17.35 g; Sól: 7.62 g; | Wartość energetyczna: 2432.34 kcal; Białko ogółem: 84.48 g; Tłuszcz: 88.27 g; Kw. tł. nasy.: 27.77 g; Węglowodany ogółem: 340.30 g; W tym cukry: 76.14 g; Błonnik pok.: 26.77 g; Sól: 7.62 g; | Wartość energetyczna: 2391.32 kcal; Białko ogółem: 137.87 g; Tłuszcz: 80.88 g; Kw. tł. nasy.: 35.05 g; Węglowodany ogółem: 288.00 g; W tym cukry: 37.36 g; Błonnik pok.: 20.12 g; Sól: 7.85 g; | Wartość energetyczna: 516.23 kcal; Białko ogółem: 24.73 g; Tłuszcz: 11.12 g; Kw. tł. nasy.: 4.45 g; Węglowodany ogółem: 82.14 g; W tym cukry: 17.51 g; Błonnik pok.: 6.69 g; Sól: 1.48 g; | Wartość energetyczna: 3029.93 kcal; Białko ogółem: 154.62 g; Tłuszcz: 111.08 g; Kw. tł. nasy.: 36.02 g; Węglowodany ogółem: 368.82 g; W tym cukry: 91.72 g; Błonnik pok.: 29.09 g; Sól: 10.05 g; |

2024-10-06 niedziela

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,