

Jadłospis 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) Kabanos drobiowo-wieprzowy średnio rozdrobniony wędzony,parzony,suszony. 40 g Ser mozzarella 25 g (MLE) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 25 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Ogórek kiszony 20 g Pomidor 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) Ser żółty 25 g (MLE) Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (SOJ, MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE) Pomidor 20 g Ogórek kiszony 20 g Sałata zielona /czarne drylowane 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, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Pasta z twarogu z koperkiem 50 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 Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Rogal drożdżowy 80g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Dżem 25g 1 szt 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) Ser żółty 50 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE) 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, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE) Pomidor 40 g Sałata zielona 10 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.)	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) Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 20 g (SOJ, MLE.) Kabanos drobiowo-wieprzowy średnio rozdrobniony wędzony,parzony,suszony. 50 g Ser pleśniowy 50 g (MLE) Dżem 25g 1 szt Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 10 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Herbatniki Be Be 14g 1 szt (GLU PSZ, MLE.) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE)
Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszonej () 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Ziemniaki gotowane () 200 g (MLE) Filet dr.po grecku 120g 1 Por (MLE) Surówka z selera i jabłka () 150 g (MLE, SEL) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszonej () 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Kasza kuskus/sypko 200 g (GLU PSZ) Schab z morelą suszoną 120 g (SOJ) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszonej () 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Kasza kuskus/sypko 200 g (GLU PSZ) Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ) Surówka z selera i jabłka b/c () 150 g (MLE, SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzynna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryz na sypko 200 g (MLE) Mus z jabłek () z/c 100 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzynna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Spaghetti wegetariańskie z soczewica 350 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzynna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza kuskus/sypko 200 g (GLU PSZ) Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzynna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza kuskus/sypko 200 g (GLU PSZ) Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ) Brokuł gotowany* 100 g Surówka z selera i jabłka () 100 g (MLE, SEL) Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt Jabiko 150 g	
PD	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE)	Herbatniki Be Be 14g 1 szt (GLU PSZ, MLE)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Herbatniki Be Be 14g 1 szt (GLU PSZ, MLE)	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)		
Kolacja	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 Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ) Ser żółty 25 g (MLE) Ser topiony 25g 1 szt (MLE) Ogórek kiszony 20 g Pomidor 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) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 20 g (SOJ) Ser mozzarella 25 g (MLE) Sałatka brokułowa B 100 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, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ) Twarożek 50 g (MLE) Pomidor 20 g Ogórek kiszony 20 g Papryka świeża 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) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ) Twarożek 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, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Hummus zielony z ciecierzycy 60 g (MLE) Ser żółty 25 g (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, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ) Twarożek 50 g (MLE) Pomidor 40 g Sałata zielona 10 g	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, 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) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Serek śniadaniowy ziołowy 80g 1 szt (MLE) Sałatka brokułowa B 100 g (MLE) Papryka świeża 50 g Sałata zielona 10 g
PN	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE)							Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE)
	Wartość energetyczna: 2426.31 kcal; Białko ogółem: 119.76 g; Tłuszcz: 88.17 g; Kw. tł. nasy.: 31.12 g; Węglowodany ogółem: 301.97 g; W tym cukry: 48.88 g; Błonnik pok.: 29.62 g; Sól: 10.21 g;	Wartość energetyczna: 2336.54 kcal; Białko ogółem: 123.33 g; Tłuszcz: 78.37 g; Kw. tł. nasy.: 27.11 g; Węglowodany ogółem: 293.31 g; W tym cukry: 47.63 g; Błonnik pok.: 24.91 g; Sól: 9.03 g;	Wartość energetyczna: 2093.96 kcal; Białko ogółem: 117.81 g; Tłuszcz: 67.67 g; Kw. tł. nasy.: 25.96 g; Węglowodany ogółem: 265.78 g; W tym cukry: 25.31 g; Błonnik pok.: 34.17 g; Sól: 9.60 g;	Wartość energetyczna: 2075.19 kcal; Białko ogółem: 75.87 g; Tłuszcz: 45.14 g; Kw. tł. nasy.: 17.76 g; Węglowodany ogółem: 350.99 g; W tym cukry: 58.98 g; Błonnik pok.: 15.72 g; Sól: 4.92 g;	Wartość energetyczna: 2250.44 kcal; Białko ogółem: 103.42 g; Tłuszcz: 65.50 g; Kw. tł. nasy.: 31.97 g; Węglowodany ogółem: 325.22 g; W tym cukry: 47.08 g; Błonnik pok.: 26.24 g; Sól: 7.17 g;	Wartość energetyczna: 2051.62 kcal; Białko ogółem: 117.03 g; Tłuszcz: 8.79 g; Kw. tł. nasy.: 22.83 g; Węglowodany ogółem: 270.74 g; W tym cukry: 23.58 g; Błonnik pok.: 18.36 g; Sól: 7.80 g;	Wartość energetyczna: 528.00 kcal; Białko ogółem: 20.18 g; Tłuszcz: 8.79 g; Kw. tł. nasy.: 3.52 g; Węglowodany ogółem: 96.54 g; W tym cukry: 17.79 g; Błonnik pok.: 8.99 g; Sól: 1.46 g;	Wartość energetyczna: 3007.76 kcal; Białko ogółem: 139.77 g; Tłuszcz: 116.36 g; Kw. tł. nasy.: 42.02 g; Węglowodany ogółem: 360.12 g; W tym cukry: 90.27 g; Błonnik pok.: 32.61 g; Sól: 10.52 g;

2024-10-07 poniedziałek

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,