

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 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 | |
|-------------------------|--|---|---|---|--|--|---|--|---|
| 2024-09-16 poniedziałek | 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) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędzonych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 25 g (SOJ.) Ser żółty 25 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Dip czosnkowy 15 g (MLE) Pomidor 40 g Ogórek kiszony 40 g Sałata zielona 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) Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 25 g (SOJ, MLE) Ser żółty 25 g (MLE) Pomidor 40 g Oliwki zielone /czarne drylowane 20 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) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędzonych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ.) Twarożek 50 g (MLE) Pomidor 40 g Ogórek kiszony 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.) 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 z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędzonych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 25 g (SOJ.) Twarożek 50 g (MLE) Dżem 25 g 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 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) Twarożek 50 g (MLE) Ser żółty 25 g (MLE) Miód (25g) 1 szt Pomidor 40 g Ogórek kiszony 40 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) Twarożek 50 g (MLE) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędzonych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g | Platki jajecznie na mleku 400 ml (MLE, GLU JECZ.) | 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) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Dip czosnkowy 15 g (MLE) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 20 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 60 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Babka piaskowa 50 g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) |
| | Obiad | Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Kasza bulgur 200 g (GLU PSZ, PSZ.) Bitka schabowa 120 g (GLU PSZ, PSZ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ, PSZ.) Surówka z pora i jabłka () 200 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Filet z kurczaka po hawajsku 120 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Surówka z marchwi z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka z marchwi z olejem () b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka z marchwi z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz warzywny z ciecierzycą () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) | Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Filet z kurczaka po hawajsku 120 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Kalaiflor gotowany* 100 g Surówka z marchwi z olejem () 100 g Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt Gruszka 150 g |
| | PD | Babka piaskowa 50 g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.) | Herbatniki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) | Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) | Herbatniki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) | Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt | 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.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (SOJ.) Ser żółty 25 g (MLE) Sałatka Gyros B 100 g (JAJ, GOR.) Pomidor 40 g Ogórek kiszony 40 g Kiełki rzodkiewki 5 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.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Farmerska wieprzowa z dodatkiem wody, wędzona, parzona 25 g (SOJ.) Ser żółty 25 g (MLE) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (MLE) Pomidor 40 g Ogórek kiszony 40 g Sałata zielona 20 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) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (MLE) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Pomidor 40 g Ogórek kiszony 40 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, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 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.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (MLE) Pomidor 40 g Ogórek kiszony 40 g Sałata zielona 20 g | Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g | Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (GLU PSZ, 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.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Ser mozzarella 50 g (MLE) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 20 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (MLE) Sałatka Gyros B 100 g (JAJ, GOR.) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g |
| PN | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt | | | | | | | | |
| | Wartość energetyczna: 2518.58 kcal; Białko ogółem: 117.24 g; Tłuszcz: 91.48 g; Węglowodany ogółem: 313.75 g; | Wartość energetyczna: 2356.59 kcal; Białko ogółem: 105.68 g; Tłuszcz: 81.75 g; Węglowodany ogółem: 313.98 g; | Wartość energetyczna: 1843.42 kcal; Białko ogółem: 92.32 g; Tłuszcz: 50.84 g; Węglowodany ogółem: 270.57 g; | Wartość energetyczna: 2091.99 kcal; Białko ogółem: 86.52 g; Tłuszcz: 49.85 g; Węglowodany ogółem: 337.68 g; | Wartość energetyczna: 2202.93 kcal; Białko ogółem: 77.95 g; Tłuszcz: 63.01 g; Węglowodany ogółem: 347.45 g; | Wartość energetyczna: 1908.87 kcal; Białko ogółem: 90.47 g; Tłuszcz: 50.21 g; Węglowodany ogółem: 286.47 g; | Wartość energetyczna: 515.69 kcal; Białko ogółem: 22.44 g; Tłuszcz: 11.11 g; Węglowodany ogółem: 85.68 g; | Wartość energetyczna: 2724.83 kcal; Białko ogółem: 120.36 g; Tłuszcz: 98.20 g; Węglowodany ogółem: 353.31 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,