

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		
2024-09-18 środa	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Konserwowa wędzona, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wędzowego, parzony 25 g (SOJ.) Ser zółty 25 g (MLE) Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt (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 (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Farmerska wędzona z dodatkiem wody, wędzona, parzona 25 g (SOJ.) Serek wiejski ziarnisty 200g 0,5 szt (MLE) Ser zółty 25 g (MLE) Pomidor 40 g Ogórek kiszony 40 g Kiełki rzodkiewki 5 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Chleb Graham 60 g (GLUPSZ, SEL.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Konserwowa wędzona, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wędzowego, parzony 50 g (SOJ.) Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLUPSZ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Konserwowa wędzona, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wędzowego, parzony 50 g (SOJ.) Serek wiejski ziarnisty 200g 0,5 szt (MLE) Miód (25g) 1 szt Ogórek 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT.) 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 40 g Ogórek kiszony 40 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLUPSZ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Konserwowa wędzona, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wędzowego, parzony 50 g (SOJ.) Serek wiejski ziarnisty 200g 0,5 szt (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 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 (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Konserwowa wędzona, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wędzowego, parzony 25 g (SOJ.) Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt (MLE) Pomidor 40 g Ogórek kiszony 40 g Sałata zielona 20 g Pasztet z blachy- drobiowo wędzony 50 g (GLUPSZ, SOJ, SEL, GOR.) Miód (25g) 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g (GLUPSZ, JAJ.) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	
		Obiad	Krem paprykowo-pomidorowy z grzankami 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Kartacze z cebulą i boczkiem* 300 g (SOJ, SEL, GOR.) Cwikła z jabłkiem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem paprykowo-pomidorowy z grzankami 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Rolada df. z fetą i papryką 150g 1 szt (GLUPSZ, MLE.) Por (GLUPSZ, MLE.) Ziemniaki pieczone w ziołach 200 g Sos bazylkowy () 100 ml (GLUPSZ, SEL.) Sałata zielona z sosem vinegrett 50 g (GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml (GLUPSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 120 g (GLUPSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLUPSZ, SEL.) Mizéria 200 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml (GLUPSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 120 g (GLUPSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLUPSZ, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (GLUPSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem paprykowo-pomidorowy z grzankami 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Pierogi z truskawkami* 300 g (GLUPSZ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos jarzynowy z twarogiem z/c 100 g (MLE.)	Grysikowa () 400 ml (GLUPSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 120 g (GLUPSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLUPSZ, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) () 200 g (GLUPSZ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml (GLUPSZ, SEL.)	Krem paprykowo-pomidorowy z grzankami 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Kartacze z cebulą i boczkiem* 300 g (SOJ, SEL, GOR.) Cwikła z jabłkiem () 100 g Sałata zielona z sosem vinegrett 50 g (GOR.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt
			PD	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g (GLUPSZ, JAJ.)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g (GLUPSZ, JAJ.)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)			
Kolejacja	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Hummus 50 g (SEZ.) Ser zółty 25 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Majonez z groszkiem 40 g (JAJ, MLE, GOR.) Pomidor 40 g Ogórek kiszony 40 g Oliwki zielone /czarne drylowane 20 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Baleron wędzony wędzony, parzony 20 g (SOJ.) Ser zółty 20 g (MLE) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt (MLE) Sałatka bawarska. B 100 g (SOJ.) Pomidor 40 g Ogórek kiszony 40 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Chleb Graham 60 g (GLUPSZ, SEL.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Szynka Farmerska wędzona z dodatkiem wody, wędzona, parzona 50 g (SOJ.) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLUPSZ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Farmerska wędzona z dodatkiem wody, wędzona, parzona 50 g (SOJ.) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt (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 (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt (MLE) Tofu 50 g (SOJ.) Ser topiony 25g 1 szt (MLE) Pomidor 40 g Ogórek kiszony 40 g Oliwki zielone /czarne drylowane 20 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLUPSZ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt (MLE) Poledwica Sopotka drobiowo-wędzona wędzona parzona 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL.)	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Baleron wędzony wędzony, parzony 20 g (SOJ.) Hummus 50 g (SEZ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sos tatarski 50 ml (JAJ, GOR, SOJ.) Sałatka bawarska. B 100 g (SOJ.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g		
	PN	Banan 1szt. 1 szt	Podplomyki b/c 30 g (GLUPSZ, MLE.)	Banan 1szt. 1 szt	Podplomyki b/c 30 g (GLUPSZ, MLE.)			Banan 1szt. 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2941.34 kcal; Białko ogółem: 86.82 g; Tłuszcz: 127.85 g; Węglowodany ogółem: 372.36 g;	Wartość energetyczna: 2813.41 kcal; Białko ogółem: 122.58 g; Tłuszcz: 111.01 g; Węglowodany ogółem: 343.79 g;	Wartość energetyczna: 2012.06 kcal; Białko ogółem: 94.98 g; Tłuszcz: 66.51 g; Węglowodany ogółem: 272.30 g;	Wartość energetyczna: 2463.05 kcal; Białko ogółem: 101.85 g; Tłuszcz: 59.62 g; Węglowodany ogółem: 394.47 g;	Wartość energetyczna: 2873.11 kcal; Białko ogółem: 98.59 g; Tłuszcz: 103.65 g; Węglowodany ogółem: 391.49 g;	Wartość energetyczna: 2124.02 kcal; Białko ogółem: 102.31 g; Tłuszcz: 58.01 g; Węglowodany ogółem: 309.99 g;	Wartość energetyczna: 470.47 kcal; Białko ogółem: 18.06 g; Tłuszcz: 8.70 g; Węglowodany ogółem: 83.06 g;	Wartość energetyczna: 3137.14 kcal; Białko ogółem: 99.33 g; Tłuszcz: 129.30 g; Węglowodany ogółem: 402.54 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,