

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 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.łtuszczów	KRK- SKAW WE Wegetariańska	KRK- SKAW- 6/3 Z ogr.łatw.przys.węglow.niskotłuszczowa	KRK- SKAW- Zupa	KRK- SKAW- VIP I	
2024-11-01 piątek	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ, GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Kiełbasa krakowska wieprzowa parzona, grubo rozdrobniona, wędzona na wosłonce niejadalnej. 40g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE</u>) Ser żółty 20g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 20g Pomidor 20g Ogórek kiszony 20g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ, GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 20g (<u>SOJ, MLE</u>) Ser żółty 20g (<u>MLE</u>) Serek naturalny Bieluch 60g (<u>MLE</u>) Pomidor 20g Ogórek kiszony 20g Sałata zielona 10g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ, GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek naturalny Bieluch 50 g (<u>MLE</u>) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50g (<u>SOJ, MLE</u>) Pomidor 20g Ogórek kiszony 20g Sałata zielona 10g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Serek naturalny Bieluch 50 g (<u>MLE</u>) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50g (<u>SOJ, MLE</u>) Pomidor 40g Sałata zielona 10g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ, GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Dżem 30g Ser żółty 50g (<u>MLE</u>) Pomidor 20g Ogórek kiszony 20g Sałata zielona 10g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Bułka pszenna długa krojona 60g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50g (<u>SOJ, MLE</u>) Serek naturalny Bieluch 50g (<u>MLE</u>) Dżem 30g Ser żółty 50g (<u>MLE</u>) Pomidor 40g Sałata zielona 10g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ, GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50g (<u>SOJ, MLE</u>) Serek naturalny Bieluch 50g (<u>MLE</u>) Dżem 30g Ogórek kiszony 50g Sałata zielona 10g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Babka piaskowa 50g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE</u>) Jogurt truskawkowy 100g 1 szt (<u>MLE</u>)
		Obiad	Cebulowa z grzankami ziołowymi*() 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200g Ryba smażona (Morszczuk) 120g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 150g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Cebulowa z grzankami ziołowymi*() 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron tagliatelle z kurczakiem, szpiankiem i suszonymi pomidorami 350g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200g Ryba pieczona (Morszczuk) 120g (<u>RYB</u>) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200g Ryba pieczona (Morszczuk) 120g (<u>RYB</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 150g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Cebulowa z grzankami ziołowymi*() 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kotlety gryczane z cebulką i twarogiem 300g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Sos pieczarkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 150g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200g Ryba smażona (Morszczuk) 120g (<u>RYB</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 150g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>)
	PD	Sok jabłkowy 100% 0,2l 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Sok jabłkowy 100% 0,2l 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt			
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ, GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka z indykami prasowana z dodatkiem surowców wleprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 20g (<u>SOJ</u>) Paszтет drobiowy (50g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Ser żółty 20g (<u>MLE</u>) Pomidor 20g Papryka świeża 20g Oliwki zielone /czarne drylowane 10g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ, GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wleprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40g (<u>SOJ</u>) Ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE</u>) Twarożek 60g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 20g Pomidor 20g Kiełki rzodkiewki 5g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Chleb Graham 60g (<u>GLU PSZ, GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka z indykami prasowana z dodatkiem surowców wleprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50g (<u>SOJ</u>) Twarożek 60g (<u>MLE</u>) Pomidor 20g Papryka świeża 20g Kiełki rzodkiewki 5g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 60g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twarożek 50g (<u>MLE</u>) Szynka z indykami prasowana z dodatkiem surowców wleprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50g (<u>SOJ</u>) Pomidor 40g Sałata zielona 10g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ, GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Hummus 100g (<u>SEJ</u>) Pomidor 20g Papryka świeża 20g Kiełki rzodkiewki 5g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Bułka pszenna długa krojona 60g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka z indykami prasowana z dodatkiem surowców wleprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50g (<u>SOJ</u>) Twarożek 50g (<u>MLE</u>) Pomidor 40g Sałata zielona 10g	Selerowa z makaronem () 400g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>)	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ, GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40g Boczek rolowany wieprzowy wędzony parzony 40g (<u>SOJ, MLE, GLU JECZ</u>) Twarożek 60g (<u>MLE</u>) Ser żółty 40g (<u>MLE</u>) Pomidor 50g Sałata zielona 10g
	PN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)							Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)
		Wartość energetyczna: 2630.25 kcal; Białko ogółem: 108.79 g; Tłuszcz: 107.12 g; Kw. tł. nasy.: 38.64 g; Węglowodany ogółem: 312.93 g; W tym cukry: 74.45 g; Błonnik pok.: 24.11 g; Sól: 10.78 g;	Wartość energetyczna: 2530.72 kcal; Białko ogółem: 112.26 g; Tłuszcz: 108.61 g; Kw. tł. nasy.: 35.17 g; Węglowodany ogółem: 281.50 g; W tym cukry: 62.65 g; Błonnik pok.: 19.54 g; Sól: 8.11 g;	Wartość energetyczna: 1885.43 kcal; Białko ogółem: 113.32 g; Tłuszcz: 52.65 g; Kw. tł. nasy.: 21.49 g; Węglowodany ogółem: 254.82 g; W tym cukry: 40.83 g; Błonnik pok.: 31.09 g; Sól: 7.69 g;	Wartość energetyczna: 2156.87 kcal; Białko ogółem: 110.69 g; Tłuszcz: 58.79 g; Kw. tł. nasy.: 21.97 g; Węglowodany ogółem: 309.25 g; W tym cukry: 76.50 g; Błonnik pok.: 25.36 g; Sól: 7.66 g;	Wartość energetyczna: 3008.22 kcal; Białko ogółem: 100.64 g; Tłuszcz: 143.73 g; Kw. tł. nasy.: 43.75 g; Węglowodany ogółem: 339.10 g; W tym cukry: 91.08 g; Błonnik pok.: 27.39 g; Sól: 9.43 g;	Wartość energetyczna: 2017.61 kcal; Białko ogółem: 110.56 g; Tłuszcz: 58.66 g; Kw. tł. nasy.: 21.97 g; Węglowodany ogółem: 274.31 g; W tym cukry: 42.56 g; Błonnik pok.: 25.36 g; Sól: 7.66 g;	Wartość energetyczna: 482.64 kcal; Białko ogółem: 21.05 g; Tłuszcz: 9.31 g; Kw. tł. nasy.: 3.55 g; Węglowodany ogółem: 83.24 g; W tym cukry: 19.24 g; Błonnik pok.: 9.37 g; Sól: 1.63 g;	Wartość energetyczna: 3457.86 kcal; Białko ogółem: 158.84 g; Tłuszcz: 143.11 g; Kw. tł. nasy.: 51.43 g; Węglowodany ogółem: 398.30 g; W tym cukry: 144.93 g; Błonnik pok.: 28.55 g; Sól: 11.67 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,