

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-14 do dnia 2024-10-27 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.niskotłuszcz zowa	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 (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 drobiowa z dodatkiem surowców wprzoych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 25 g (SOJ.) Paszet z blachy- drobiowo wprzoy 70 g (GLUPSZ, SOJ, SEL, GOR.) Ser żółty 25 g (MLE.) Pomidor 40 g Papryka świeża 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 Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wprzoych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 25 g (SOJ.) Ser żółty 25 g (MLE.) Ser mozzarella 50 g (MLE.) Pomidor 40 g Papryka świeża 40 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Chleb Graham 60 g (GLUPSZ, MLE, SEL.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wprzoych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 40 g Papryka świeża 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.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (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 drobiowa z dodatkiem surowców wprzoych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Ser żółty 25 g (MLE.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Przysmak ślwkowy do smarowania 25g 1 szt Pomidor 40 g Papryka świeża 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.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (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 drobiowa z dodatkiem surowców wprzoych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Przysmak ślwkowy do smarowania 25g 1 szt Pomidor 40 g Papryka świeża 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 drobiowa z dodatkiem surowców wprzoych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Przysmak ślwkowy do smarowania 25g 1 szt Pomidor 40 g Papryka świeża 40 g Sałata zielona 20 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 (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 drobiowa z dodatkiem surowców wprzoych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Przysmak ślwkowy do smarowania 25g 1 szt Pomidor 40 g Papryka świeża 40 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Ciastka różne 40 g (GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE.) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami () 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlet drobiowy panierowany w sezamie 120 g (GLUPSZ, JAJ, SEZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami () 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Naleśniki bolognese () 300g 1 Por (GLUPSZ, MLE.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami () 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLUPSZ.) Szynka wieprzowa gotowana 120 g Sos pietruszkowy () 100 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino () 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLUPSZ.) Szynka wieprzowa gotowana 120 g Sos pietruszkowy () 100 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Dyńa duszona z olejem* 200 g (GLUPSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami () 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Naleśniki z szpinak. i fetą 300g 1 Por (GLUPSZ, JAJ, MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g	Pieczarkowa z ziemniakami () 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLUPSZ.) Szynka wieprzowa gotowana 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos pietruszkowy () 100 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Dyńa duszona z olejem* 200 g (GLUPSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami () 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.)
PD	Banan 1szt. 1 szt	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml	Biszkopty b/c 30 g (GLUPSZ, JAJ.)	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml	Biszkopty b/c 30 g (GLUPSZ, JAJ.)	Biszkopty b/c 30 g (GLUPSZ, JAJ.)		
Kolacja	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.) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Salami kielbasa wieprzowo-wolowa drobno rozdrobniona surowo wędzona,dojrzewajaca, wędzona. 15 g (SOJ, SEL, GOR.) Ser żółty 25 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 (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.) Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (SOJ, MLE.) Sałatka farmerska B (bez majonezu) 100 g (JAJ, MLE, SEL.) Pomidor 40 g Papryka świeża 40 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Chleb Graham 60 g (GLUPSZ, MLE, SEL.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Pomidor 40 g Papryka świeża 40 g Ogórek kiszony 20 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (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.) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Twarożek z ziołami 60 g (MLE, SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 10 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.) Twarożek z ziołami 50 g (MLE, SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Chrzan ze śmietaną 15 g (MLE, SOJ.) Ser żółty 20 g (MLE.) Pomidor 40 g Papryka świeża 40 g Ogórek kiszony 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.) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Twarożek z ziołami 60 g (MLE, SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Ziemniaczana () 400 ml (GLUPSZ, 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.) Salami kielbasa wieprzowo-wolowa drobno rozdrobniona surowo wędzona,dojrzewajaca, wędzona. 15 g (SOJ, SEL, GOR.) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Twarożek z papryką 60 g (MLE, SOJ.) Sałatka farmerska B (bez majonezu) 100 g (JAJ, MLE, SEL.) Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g
	PN	Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia-twaróg 120g 1 szt (MLE.)						
	Wartość energetyczna: 2726.55 kcal; Białko ogółem: 110.44 g; Tłuszcz: 96.96 g; Kw. tł. nasy.: 33.59 g; Węglowodany ogółem: 366.09 g; W tym cukry: 98.49 g; Błonnik pok.: 31.78 g; Sól: 10.37 g;	Wartość energetyczna: 2498.73 kcal; Białko ogółem: 106.34 g; Tłuszcz: 80.63 g; Kw. tł. nasy.: 35.39 g; Węglowodany ogółem: 342.97 g; W tym cukry: 85.20 g; Błonnik pok.: 22.29 g; Sól: 6.90 g;	Wartość energetyczna: 2058.17 kcal; Białko ogółem: 103.21 g; Tłuszcz: 48.06 g; Kw. tł. nasy.: 17.87 g; Węglowodany ogółem: 317.35 g; W tym cukry: 53.31 g; Błonnik pok.: 34.99 g; Sól: 6.78 g;	Wartość energetyczna: 2367.97 kcal; Białko ogółem: 110.24 g; Tłuszcz: 49.38 g; Kw. tł. nasy.: 19.35 g; Węglowodany ogółem: 376.11 g; W tym cukry: 104.90 g; Błonnik pok.: 24.19 g; Sól: 6.17 g;	Wartość energetyczna: 2317.09 kcal; Białko ogółem: 86.39 g; Tłuszcz: 73.02 g; Kw. tł. nasy.: 31.00 g; Węglowodany ogółem: 335.75 g; W tym cukry: 82.02 g; Błonnik pok.: 21.75 g; Sól: 6.52 g;	Wartość energetyczna: 2274.62 kcal; Białko ogółem: 113.58 g; Tłuszcz: 50.63 g; Kw. tł. nasy.: 19.81 g; Węglowodany ogółem: 346.14 g; W tym cukry: 61.06 g; Błonnik pok.: 24.33 g; Sól: 6.18 g;	Wartość energetyczna: 639.32 kcal; Białko ogółem: 22.71 g; Tłuszcz: 8.56 g; Kw. tł. nasy.: 3.40 g; Węglowodany ogółem: 122.90 g; W tym cukry: 18.14 g; Błonnik pok.: 10.96 g; Sól: 1.52 g;	Wartość energetyczna: 2981.87 kcal; Białko ogółem: 128.76 g; Tłuszcz: 97.87 g; Kw. tł. nasy.: 29.26 g; Węglowodany ogółem: 403.36 g; W tym cukry: 80.82 g; Błonnik pok.: 33.52 g; Sól: 7.92 g;

2024-10-15 wtorek

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,