

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.łuszczów	KRK- SKAW WE Wegetariańska	KRK- SKAW- 6/3 Z ogr.łatw.przys.węglow.niskotłuszczowa	KRK- SKAW- Zupa	KRK- SKAW- VIP I		
2024-10-28 poniedziałek	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLUPSZ, GLU ZYT.) Chleb Graham 30 g (GLUPSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLUPSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Baleron wieprzowy wędzony, parzony 20 g (SOJ.) Ser żółty 20 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Dip majonezowy 15 g (JAJ, MLE, GOR.) Pomidor 20 g Ogórek kiszony 20 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 ZYT.) Chleb Graham 30 g (GLUPSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLUPSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (SOJ.) Ser żółty 20 g (MLE) Twarożek 60 g (MLE) Miód (25g) 1 szt Pomidor 20 g Ogórek kiszony 20 g Papryka świeża 20 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Chleb Graham 60 g (GLUPSZ, GLU ZYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wleprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ.) Twarożek 50 g (MLE) 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 (GLUPSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLUPSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wleprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ.) Twarożek 50 g (MLE) Dżem 25 g 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 (GLUPSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLUPSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Dip majonezowy 15 g (JAJ, MLE, GOR.) Twarożek 60 g (MLE) Miód (25g) 1 szt Pomidor 20 g Ogórek kiszony 20 g Papryka świeża 20 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLUPSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLUPSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twarożek 60 g (MLE) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wleprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ.) Pomidor 40 g Sałata zielona 10 g	Płatki pszenne na mleku 400 ml (GLUPSZ, MLE.)	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLUPSZ, GLU ZYT.) Chleb Graham 30 g (GLUPSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLUPSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Chrzan ze śmietaną 15 g (MLE, SOJ.) Baleron wieprzowy wędzony, parzony 20 g (SOJ.) Ser żółty 40 g (MLE) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Wafelki 50 g (GLUPSZ, SOJ, MLE.) Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (MLE.)	
		Obiad	Fasolowa z ziemniakami () 400 ml (GLUPSZ, SEL.) Makaron 200 g (GLUPSZ, GLU ZYT.) Kieszonka z kurczaka z warzywami 120 g (GLUPSZ, SEL.) Sos serowo-szpinakowy* 100 ml (GLUPSZ, MLE.) Surówka z marchwi z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami () 400 ml (GLUPSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Wątróbka drz. z ceb. i jabł. 150g 1 Por (GLUPSZ, SEL.) Kalafor z masłem (82% tł.) i bulką tartą* 150 g (GLUPSZ, MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami () 400 ml (GLUPSZ, SEL.) Makaron 200 g (GLUPSZ, GLU ZYT.) Kieszonka z kurczaka z warzywami 120 g (GLUPSZ, SEL.) Sos pomidorowy 100 ml (GLUPSZ, MLE.) Surówka z marchwi z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLUPSZ, GLU ZYT.) Kieszonka z kurczaka z warzywami 120 g (GLUPSZ, SEL.) Sos pomidorowy 100 ml (GLUPSZ, MLE.) Kalafor gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami () 400 ml (GLUPSZ, SEL.) Pierogi ukraińskie* 350 g (GLUPSZ, MLE.) Surówka z marchwi z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami () 400 ml (GLUPSZ, SEL.) Makaron 200 g (GLUPSZ, GLU ZYT.) Kieszonka z kurczaka z warzywami 120 g (GLUPSZ, SEL.) Sos pomidorowy 100 ml (GLUPSZ, MLE.) Kalafor gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.)	Fasolowa z ziemniakami () 400 ml (GLUPSZ, SEL.) Makaron 200 g (GLUPSZ, GLU ZYT.) Kieszonka z kurczaka z warzywami 120 g (GLUPSZ, SEL.) Sos serowo-szpinakowy* 100 ml (GLUPSZ, MLE.) Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g Kalafor z masłem (82% tł.) i bulką tartą* 100 g (GLUPSZ, MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Banan 1szt. 1 szt
			Wafelki 50 g (GLUPSZ, SOJ, MLE.)	Herbatniki 30 g (GLUPSZ, SOJ, MLE.)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Herbatniki 30 g (GLUPSZ, SOJ, MLE.)	Wafelki 30 g (GLUPSZ, SOJ, MLE.)	Herbatniki 30 g (GLUPSZ, SOJ, MLE.)		
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLUPSZ, GLU ZYT.) Chleb Graham 30 g (GLUPSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLUPSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Sałatka Gyros B (bez majonezu) 100 g (MLE, GOR.) Pomidor 20 g Ogórek kiszony 20 g Kiełki rzodkiewki 5 g		Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLUPSZ, GLU ZYT.) Chleb Graham 30 g (GLUPSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLUPSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wleprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 20 g (SOJ.) Ser żółty 20 g (MLE) Serek śniadaniowy ze szczypiorkiem 80g 0,5 szt (MLE) Pomidor 20 g Ogórek kiszony 20 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Chleb Graham 60 g (GLUPSZ, GLU ZYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek śniadaniowy ze szczypiorkiem 80g 1 szt (MLE) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE) Pomidor 20 g Ogórek kiszony 20 g Kiełki rzodkiewki 5 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLUPSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLUPSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt (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 (GLUPSZ, GLU ZYT.) Chleb Graham 30 g (GLUPSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLUPSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Serek śniadaniowy ze szczypiorkiem 80g 0,5 szt (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 (GLUPSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLUPSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE) Serek śniadaniowy ze szczypiorkiem 80g 0,5 szt (MLE) Pomidor 20 g Ogórek kiszony 20 g Sałata zielona 10 g	Jarzynowa z makaronem dieta () 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 ZYT.) Chleb Graham 30 g (GLUPSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLUPSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w ostrońce niejadalnej. 20 g Ser mozzarella 50 g (MLE) Sałatka Gyros B (bez majonezu) 150 g (MLE, GOR.) Pomidor 50 g Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 10 g	
	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)								Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	
	PN	Wartość energetyczna: 2950.40 kcal; Białko ogółem: 121.70 g; Tłuszcz: 118.89 g; Kw. tł. nasy.: 50.95 g; Węglowodany ogółem: 363.16 g; W tym cukry: 54.31 g; Błonnik pok.: 32.68 g; Sól: 10.32 g;	Wartość energetyczna: 2509.13 kcal; Białko ogółem: 108.64 g; Tłuszcz: 78.88 g; Kw. tł. nasy.: 36.31 g; Węglowodany ogółem: 356.95 g; W tym cukry: 58.36 g; Błonnik pok.: 30.07 g; Sól: 7.65 g;	Wartość energetyczna: 2246.39 kcal; Białko ogółem: 106.61 g; Tłuszcz: 74.86 g; Kw. tł. nasy.: 31.98 g; Węglowodany ogółem: 342.92 g; W tym cukry: 35.22 g; Błonnik pok.: 37.11 g; Sól: 7.88 g;	Wartość energetyczna: 2343.33 kcal; Białko ogółem: 99.11 g; Tłuszcz: 68.10 g; Kw. tł. nasy.: 31.12 g; Węglowodany ogółem: 342.92 g; W tym cukry: 72.43 g; Błonnik pok.: 19.49 g; Sól: 6.95 g;	Wartość energetyczna: 2834.22 kcal; Białko ogółem: 99.81 g; Tłuszcz: 109.15 g; Kw. tł. nasy.: 52.94 g; Węglowodany ogółem: 380.29 g; W tym cukry: 56.64 g; Błonnik pok.: 31.70 g; Sól: 6.58 g;	Wartość energetyczna: 2270.99 kcal; Białko ogółem: 103.38 g; Tłuszcz: 66.82 g; Kw. tł. nasy.: 26.02 g; Węglowodany ogółem: 326.32 g; W tym cukry: 35.57 g; Błonnik pok.: 24.63 g; Sól: 6.63 g;	Wartość energetyczna: 598.71 kcal; Białko ogółem: 23.90 g; Tłuszcz: 10.91 g; Kw. tł. nasy.: 4.67 g; Węglowodany ogółem: 105.91 g; W tym cukry: 26.07 g; Błonnik pok.: 11.33 g; Sól: 2.08 g;	Wartość energetyczna: 3208.29 kcal; Białko ogółem: 133.01 g; Tłuszcz: 119.42 g; Kw. tł. nasy.: 47.36 g; Węglowodany ogółem: 417.41 g; W tym cukry: 90.11 g; Błonnik pok.: 37.10 g; Sól: 9.19 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,