

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 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 | |
|-------------------------|--|--|--|--|---|--|--|--|--|
| 2024-11-11 poniedziałek | Śniadanie | Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka z indykem 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 ZYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Poledwica Sopočka wiewprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 25 g (SOJ.) Twarożek 50 g (MLE) Ser żółty 25 g (MLE) Pomidor 40 g Ogórek kiszony 40 g Oliwki zielone /czarne drylowane 20 g | Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Chleb Graham 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka z indykem 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 ZYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka z indykem 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 ZYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ZYT.) 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 ZYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twarożek 50 g (MLE) Szynka z indykem prasowana z dodatkiem surowców wędzonych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g | Platki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU JEJCZ.) | Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Dip czosnkowy 15 g (MLE) Szynka rodzinna-wędzonka wiewprzowa,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 | Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlet drobiowy panierowany w sezamie 120 g (GLU PSZ, JAJ, SEZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Naleśniki bolognese () 300g 1 Por (GLU PSZ, MLE) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Filet z kurczaka gotowany 120 g Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ, GLU ZYT.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Filet z kurczaka gotowany 120 g Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ, GLU ZYT.) Dymia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Naleśniki z szpinak i fetą 300g 1 Por (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g | Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Filet z kurczaka gotowany 120 g Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ, GLU ZYT.) Dymia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) | Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kotlet drobiowy panierowany w sezamie 120 g (GLU PSZ, JAJ, SEZ.) Ziemniaki gotowane () 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt Pomarańcza 250g 1 szt |
| | 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 ZYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Poledwica Sopočka drobiowo-wiewprzowa 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 ZYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Farmerska wiewprzowa 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 ZYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (MLE) Poledwica Sopočka drobiowo-wiewprzowa 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 ZYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Poledwica Sopočka drobiowo-wiewprzowa 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 ZYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) 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 ZYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Poledwica Sopočka drobiowo-wiewprzowa 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 ZYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Poledwica Sopočka drobiowo-wiewprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Ser mozzarella 50 g (MLE) Szynka piastowska-wędzonka wiewprzowa,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: 2557.49 kcal; Białko ogółem: 105.49 g; Tłuszcz: 96.36 g; Kw. tł. nasy.: 31.20 g; Węglowodany ogółem: 328.97 g; W tym cukry: 59.77 g; Błonnik pok.: 32.66 g; Sól: 9.32 g; | Wartość energetyczna: 2332.11 kcal; Białko ogółem: 106.46 g; Tłuszcz: 74.93 g; Kw. tł. nasy.: 36.32 g; Węglowodany ogółem: 313.84 g; W tym cukry: 53.03 g; Błonnik pok.: 22.92 g; Sól: 9.56 g; | Wartość energetyczna: 1895.73 kcal; Białko ogółem: 114.67 g; Tłuszcz: 45.56 g; Kw. tł. nasy.: 18.48 g; Węglowodany ogółem: 269.80 g; W tym cukry: 23.66 g; Błonnik pok.: 32.16 g; Sól: 8.32 g; | Wartość energetyczna: 2202.11 kcal; Białko ogółem: 110.41 g; Tłuszcz: 44.40 g; Kw. tł. nasy.: 17.63 g; Węglowodany ogółem: 345.83 g; W tym cukry: 69.73 g; Błonnik pok.: 24.25 g; Sól: 6.28 g; | Wartość energetyczna: 2281.25 kcal; Białko ogółem: 89.13 g; Tłuszcz: 75.01 g; Kw. tł. nasy.: 35.48 g; Węglowodany ogółem: 320.83 g; W tym cukry: 60.56 g; Błonnik pok.: 22.91 g; Sól: 8.21 g; | Wartość energetyczna: 2018.98 kcal; Białko ogółem: 114.35 g; Tłuszcz: 44.76 g; Kw. tł. nasy.: 18.66 g; Węglowodany ogółem: 294.63 g; W tym cukry: 29.94 g; Błonnik pok.: 23.86 g; Sól: 6.76 g; | Wartość energetyczna: 590.67 kcal; Białko ogółem: 24.17 g; Tłuszcz: 11.12 g; Kw. tł. nasy.: 4.60 g; Węglowodany ogółem: 103.82 g; W tym cukry: 23.17 g; Błonnik pok.: 10.76 g; Sól: 2.08 g; | Wartość energetyczna: 2950.90 kcal; Białko ogółem: 130.99 g; Tłuszcz: 98.73 g; Kw. tł. nasy.: 26.33 g; Węglowodany ogółem: 393.01 g; W tym cukry: 86.23 g; Błonnik pok.: 36.86 g; Sól: 7.46 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,