

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	
2024-11-13 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 wędzonego, parzona 25 g (SOJ.) Ser żółty 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 Konserwowa wędzona, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wędzonego, parzona 25 g (SOJ.) Serek wiewski ziarnisty 200g 0,5 szt (MLE) Ser żółty 25 g (MLE) Pomidor 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 wędzonego, 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 wędzonego, parzony 50 g (SOJ.) Serek wiewski ziarnisty 200g 0,5 szt (MLE) Miód (25g) 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 (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 wiewski ziarnisty 200g 0,5 szt (MLE) -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 wędzonego, parzony 50 g (SOJ.) Serek wiewski ziarnisty 200g 0,5 szt (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Platki 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 wędzonego, parzony 50 g (SOJ.) Serek wiewski ziarnisty 200g 0,5 szt (MLE) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej 40 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)
		Zupa z soczewicy i ziemniakami () 400 ml (GLUPSZ, SEL.) Kartacze z cebulą i boczkem* 300 g (SOJ, SEL, GOR.) Cwikła z jabłkiem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 400 ml (GLUPSZ, SEL.) Rolada dr. z fetą i papryką 150g 1 Por (GLUPSZ, MLE.) Ziemniaki pieczone w ziołach 200 g Sos bazylowy () 100 ml (GLUPSZ, SEL.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g 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.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g 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	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 400 ml (GLUPSZ, SEL.) Pierogi z truskawkami* 300 g (GLUPSZ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos jogurtowy 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.) 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.) Zupa z soczewicy i ziemniakami () 400 ml (GLUPSZ, SEL.) Kartacze z cebulą i boczkem* 300 g (SOJ, SEL, GOR.) Cwikła z jabłkiem () 100 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g 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 żółty 25 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ, MLE, GOR.) 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 żółty 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 Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt (MLE) Szynka Farmerska wędzona z dodatkiem wody, wędzona, parzona 50 g (SOJ.)	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) Sałata zielona 20 g Serek śniadaniowy naturalny 80g 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) Polewka Sopotka drobiowo-więprzowa 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, MLE, GOR.) 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: 2944.16 kcal; Białko ogółem: 93.32 g; Tłuszcz: 117.72 g; Kw. tł. nasy.: 38.28 g; Węglowodany ogółem: 391.32 g; W tym cukry: 101.44 g; Błonnik pok.: 28.48 g; Sól: 11.54 g;	Wartość energetyczna: 2863.16 kcal; Białko ogółem: 130.43 g; Tłuszcz: 103.84 g; Kw. tł. nasy.: 41.10 g; Węglowodany ogółem: 367.00 g; W tym cukry: 92.63 g; Błonnik pok.: 29.38 g; Sól: 13.89 g;	Wartość energetyczna: 2048.60 kcal; Białko ogółem: 94.60 g; Tłuszcz: 71.49 g; Kw. tł. nasy.: 27.70 g; Węglowodany ogółem: 270.58 g; W tym cukry: 23.38 g; Błonnik pok.: 27.46 g; Sól: 11.01 g;	Wartość energetyczna: 2463.05 kcal; Białko ogółem: 101.85 g; Tłuszcz: 59.62 g; Kw. tł. nasy.: 28.72 g; Węglowodany ogółem: 394.47 g; W tym cukry: 108.52 g; Błonnik pok.: 24.88 g; Sól: 8.68 g;	Wartość energetyczna: 2875.92 kcal; Białko ogółem: 105.09 g; Tłuszcz: 93.51 g; Kw. tł. nasy.: 35.22 g; Węglowodany ogółem: 410.46 g; W tym cukry: 114.63 g; Błonnik pok.: 28.31 g; Sól: 8.49 g;	Wartość energetyczna: 2124.02 kcal; Białko ogółem: 102.31 g; Tłuszcz: 58.01 g; Kw. tł. nasy.: 30.04 g; Węglowodany ogółem: 309.99 g; W tym cukry: 39.08 g; Błonnik pok.: 21.48 g; Sól: 8.67 g;	Wartość energetyczna: 470.47 kcal; Białko ogółem: 18.06 g; Tłuszcz: 8.70 g; Kw. tł. nasy.: 3.53 g; Węglowodany ogółem: 83.06 g; W tym cukry: 16.72 g; Błonnik pok.: 6.38 g; Sól: 1.42 g;	Wartość energetyczna: 3131.87 kcal; Białko ogółem: 106.00 g; Tłuszcz: 117.93 g; Kw. tł. nasy.: 34.85 g; Węglowodany ogółem: 422.23 g; W tym cukry: 104.02 g; Błonnik pok.: 29.92 g; Sól: 13.75 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,