

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
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 wiewrzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 25 g (SOJ.) Ser żółty 25 g (MLE.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Dżem 25g 1 szt Pomidor 50 g Ogórek kiszony 50 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) Szynka z indykem prasowana z dodatkiem surowców wiewrzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 25 g (SOJ.) Ser żółty 25 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 50 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 wiewrzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Jabłko pieczone 150 g Pomidor 50 g Ogórek kiszony 50 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 wiewrzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Dżem 25g 1 szt Jabłko pieczone 150 g 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) Dżem 25g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Ser żółty 25 g (MLE.) Pomidor 50 g Ogórek kiszony 50 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) Szynka z indykem prasowana z dodatkiem surowców wiewrzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Jabłko pieczone 150 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	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 wiewrzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 20 g (SOJ.) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobiony, parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Dżem 25g 1 szt Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ.)
Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ZYT.) kasza pęczak/sypko 200 g (GLU PSZ) Karczek pieczony 120g B 1 Por (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Sos pieczeniowy 100 ml (GLU PSZ) Surówka wykwintna z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ZYT.) Kurczak po meksykańsku 220g 1 Por (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Ryż na sypko 200 g Surówka wykwintna z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ZYT.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Leczo z drobiem-dieta () 300 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Leczo z drobiem-dieta () 300 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ZYT.) Kopytka dyniow.s.śm-szp.300g 1 Por (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Surówka wykwintna z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Leczo z drobiem-dieta () 300 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Leczo z drobiem-dieta () 300 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ZYT.) kasza pęczak/sypko 200 g (GLU PSZ) Karczek pieczony 120g B 1 Por (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Sos pieczeniowy 100 ml (GLU PSZ) Brokuł gotowany* 100 g Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt Kiwi 1 szt 1 szt
PD	Biszkopty b/m 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.)	Banan 1szt. 1 szt	Chrupki kukurydziane 20 g	Wafelki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Banan 1szt. 1 szt	Chrupki kukurydziane 20 g		
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.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Ogonówka wiewrzowa,wędzona, parzona z dodaną wodą białkiem sojowym i białkiem wiewrzowym w osłonce niejadalnej 25 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Ser żółty 25 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE.) Sałatka tęczowa () (bez majonezu) 100 g (JAJ, MLE.) Pomidor 40 g Ogórek kiszony 40 g Kiełki rzodkiewki 10 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) Paszlet z blachy- drobiowo wiewrzowy 50 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.) Ser żółty 25 g (MLE.) Poledwica Sopotcka drobiowo-wiewrzowa wędzona parzona 25 g (SOJ.) Pomidor 40 g Ogórek kiszony 40 g Papryka świeża 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) Poledwica Sopotcka drobiowo-wiewrzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Paszlet z blachy- drobiowo wiewrzowy 50 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.) Pomidor 40 g Ogórek kiszony 40 g Papryka świeża 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) Poledwica Sopotcka drobiowo-wiewrzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE.) 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 (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, MLE, GOR.) Dip majonezowy 15 g (JAJ, MLE, GOR.) Ser topiony 25g 1 szt (MLE.) Ser żółty 25 g (MLE.) Pomidor 40 g Ogórek kiszony 40 g Kiełki rzodkiewki 10 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) Poledwica Sopotcka drobiowo-wiewrzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Pasta z twarogu z koperkiem 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.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g (MLE.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt (MLE.) Sałatka tęczowa () (bez majonezu) 100 g (JAJ, MLE.) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g
PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt							Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
	Wartość energetyczna: 2825.73 kcal; Białko ogółem: 117.36 g; Tłuszcz: 106.94 g; Kw. tł. nasy.: 41.19 g; Węglowodany ogółem: 356.31 g; W tym cukry: 72.25 g; Błonnik pok.: 35.35 g; Sól: 9.63 g;	Wartość energetyczna: 2716.68 kcal; Białko ogółem: 112.68 g; Tłuszcz: 96.61 g; Kw. tł. nasy.: 32.86 g; Węglowodany ogółem: 365.11 g; W tym cukry: 100.25 g; Błonnik pok.: 29.24 g; Sól: 10.72 g;	Wartość energetyczna: 2239.39 kcal; Białko ogółem: 88.07 g; Tłuszcz: 73.20 g; Kw. tł. nasy.: 20.47 g; Węglowodany ogółem: 325.10 g; W tym cukry: 58.37 g; Błonnik pok.: 43.40 g; Sól: 9.59 g;	Wartość energetyczna: 2288.69 kcal; Białko ogółem: 91.33 g; Tłuszcz: 51.48 g; Kw. tł. nasy.: 21.54 g; Węglowodany ogółem: 379.91 g; W tym cukry: 89.74 g; Błonnik pok.: 27.02 g; Sól: 7.05 g;	Wartość energetyczna: 2577.37 kcal; Białko ogółem: 81.94 g; Tłuszcz: 84.17 g; Kw. tł. nasy.: 29.57 g; Węglowodany ogółem: 390.52 g; W tym cukry: 110.23 g; Błonnik pok.: 30.56 g; Sól: 7.41 g;	Wartość energetyczna: 2062.19 kcal; Białko ogółem: 91.61 g; Tłuszcz: 42.67 g; Kw. tł. nasy.: 15.91 g; Węglowodany ogółem: 343.14 g; W tym cukry: 55.94 g; Błonnik pok.: 8.79 g; Sól: 1.50 g;	Wartość energetyczna: 587.08 kcal; Białko ogółem: 22.46 g; Tłuszcz: 9.10 g; Kw. tł. nasy.: 3.53 g; Węglowodany ogółem: 108.32 g; W tym cukry: 18.40 g; Błonnik pok.: 8.79 g; Sól: 1.50 g;	Wartość energetyczna: 3028.35 kcal; Białko ogółem: 138.64 g; Tłuszcz: 110.43 g; Kw. tł. nasy.: 43.32 g; Węglowodany ogółem: 377.24 g; W tym cukry: 94.05 g; Błonnik pok.: 38.30 g; Sól: 10.15 g;

2024-11-14 czwartek

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,