

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		
2024-11-16 sobota	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ.) Ser zółty 25g (MLE) Serek homo z owocami 60g (MLE) Pomidor 40g Ogórek kiszony 40g Sałata zielona 20g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Baleron wieprzowy wędzony, parzony 25 g (SOJ.) Ser zółty 25g (MLE) Ser topiony 25g 1 szt (MLE) Pomidor 40g Ogórek kiszony 40g Oliwki zielone /czarne drylowane 20g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Chleb Graham 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody.w osł.niejad 50g Ser mozzarella 50 g (MLE) Pomidor 40g Ogórek kiszony 40g Sałata zielona 20g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Rogal drożdżowy 80g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 150g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Ser zółty 25g (MLE) Ser mozzarella 50 g (MLE) Pomidor 40g Ogórek kiszony 40g Sałata zielona 20g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody.w osł.niejad 50g Pomidor 80g Sałata zielona 20g	Ryż na mleku 300 ml (MLE)	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody.w osł.niejad 40g Kiełbasa Krakowska drobiowa grubo rozdrobniona, wędzona parzona 20g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR.) Ser mozzarella 50g (MLE) Dżem 25g 1 szt Pomidor 80g Sałata zielona 20g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Ciasto drożdżowe 40g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ.) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	
		Obiad	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pierogi z truskawkami * 300 g (GLU PSZ, SEL.) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ, SEL.) Gulasz wołowy 150 g (GLU PSZ, SEL.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ, SEL.) Gulasz wołowy 150 g (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ, SEL.) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ, SEL.) Gulasz wołowy 150 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL.)	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pierogi z truskawkami * 300 g (GLU JECZ, SEL.) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt	
			Kolacja	Jabłko 1 szt 1 szt	Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE)	Sok pomidorowy 250 ml	Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE)	Jabłko 1 szt 1 szt	Sok pomidorowy 250 ml	
				Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twarożek z ziołami 50 g (MLE) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Ser zółty 25g (MLE) Tuńczyk w sosie własnym 30g (RYB.) Pomidor 40g Ogórek kiszony 40g Kiełki rzodkiewki 10g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ.) Ser zółty 25g (MLE) Tuńczyk w sosie własnym 30g (RYB.) Ogórek kiszony 40g Pomidor 40g Sałata zielona 20g Twaróg półtłusty 30g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Chleb Graham 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Jabłko 150g Pomidor 80g Sałata zielona 20g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Twarożek z ziołami 50 g (MLE) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 80 g (SEL.) Sałata zielona 20g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Tuńczyk w sosie własnym 30 g (RYB.) Ser topiony 25g 1 szt (MLE) Pomidor 40g Ogórek kiszony 40g Kiełki rzodkiewki 10g Twaróg półtłusty 30g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Twarożek z ziołami 50 g (MLE) Pomidor 80g Sałata zielona 20g Jabłko pieczone 150g	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL)
PN	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE)							Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE)		
	Wartość energetyczna: 2472.06 kcal; Białko ogółem: 104.91 g; Tłuszcz: 68.86 g; Kw. tł. nasy.: 26.39 g; Węglowodany ogółem: 366.30 g; W tym cukry: 75.90 g; Błonnik pok.: 30.25 g; Sól: 7.50 g;	Wartość energetyczna: 2530.59 kcal; Białko ogółem: 107.21 g; Tłuszcz: 76.09 g; Kw. tł. nasy.: 27.14 g; Węglowodany ogółem: 356.89 g; W tym cukry: 57.92 g; Błonnik pok.: 27.35 g; Sól: 8.99 g;		Wartość energetyczna: 2211.35 kcal; Białko ogółem: 122.62 g; Tłuszcz: 67.91 g; Kw. tł. nasy.: 17.71 g; Węglowodany ogółem: 297.12 g; W tym cukry: 38.75 g; Błonnik pok.: 39.87 g; Sól: 11.95 g;	Wartość energetyczna: 2357.45 kcal; Białko ogółem: 103.16 g; Tłuszcz: 60.86 g; Kw. tł. nasy.: 18.44 g; Węglowodany ogółem: 368.51 g; W tym cukry: 79.26 g; Błonnik pok.: 34.64 g; Sól: 6.32 g;	Wartość energetyczna: 2494.72 kcal; Białko ogółem: 104.63 g; Tłuszcz: 73.57 g; Kw. tł. nasy.: 20.89 g; Węglowodany ogółem: 360.79 g; W tym cukry: 72.53 g; Błonnik pok.: 30.17 g; Sól: 6.02 g;	Wartość energetyczna: 2100.52 kcal; Białko ogółem: 108.57 g; Tłuszcz: 53.02 g; Kw. tł. nasy.: 17.81 g; Węglowodany ogółem: 424.79 g; W tym cukry: 48.93 g; Błonnik pok.: 35.64 g; Sól: 8.39 g;	Wartość energetyczna: 536.45 kcal; Białko ogółem: 19.20 g; Tłuszcz: 7.41 g; Kw. tł. nasy.: 3.28 g; Węglowodany ogółem: 103.81 g; W tym cukry: 18.89 g; Błonnik pok.: 11.07 g; Sól: 1.22 g;	Wartość energetyczna: 3095.24 kcal; Białko ogółem: 123.11 g; Tłuszcz: 101.43 g; Kw. tł. nasy.: 22.86 g; Węglowodany ogółem: 424.79 g; W tym cukry: 75.64 g; Błonnik pok.: 32.91 g; Sól: 9.23 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,