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.łątw.przys.węglow.niskotłuszczowa	KRK- SKAW- Zupa	KRK- SKAW- VIP I
2024-11-17 niedziela	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,***) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Kiełbasa krakowska wieprzowa parzona,gruborozdrobniona,wędzona,w osłonce niejadalnej. 50 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,***) Ser żółty 25 g (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Dip majonezowo-chrzanowy 15 g (***JAJ, MLE, GOR, S02,***) Pomidor 40 g Ogórek kiszony 40 g Papryka świeża 20 g	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,***) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Kiełbasa krakowska wieprzowa parzona,gruborozdrobniona,wędzona,w osłonce niejadalnej. 25 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,***) Twaróg z brzoskwinią 60 g (***MLE,***) Ser żółty 25 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,***) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (***MLE,***) Ogonówka wieprzowa,wędzona, parzona z dodaną wodą białkiem sojowym i białkiem wieprzowym w osłonce niejadalnej 50 g (***GLU PSZ, SOJ, 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,***) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Twaróg z brzoskwinią 60 g (***MLE,***) Szynka sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 50 g 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 ŻYT,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Twaróg z brzoskwinią 60 g (***MLE,***) Przysmak śliwkowy do smarowania 25g 1 szt Ser żółty 25 g (***MLE,***) Papryka świeża 40 g Ogórek kiszony 20 g Pomidor 40 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Bułka pszenna długa krojona 60 g (***GLU PSZ,***) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynka sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 50 g Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (***MLE,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (***MLE, GLU OW,***)	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,***) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Polędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (***SOJ, MLE,***) Kiełbasa krakowska wieprzowa parzona,gruborozdrobniona,wędzona,w osłonce niejadalnej. 20 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,***) Twaróg z brzoskwinią 60 g (***MLE,***) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE,***)
	Obiad	Rosół z makaronem () 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka wielowarzywna z olejem () 200 g (***SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Rosół z makaronem () 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki gotowane () 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 200 g (***SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki gotowane () 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlety sojowe 100 g (***SOJ,***) Surówka wielowarzywna z olejem () 200 g (***SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki gotowane () 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 200 g (***SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***)	Rosół z makaronem () 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (***SEL,***) Brokuł gotowany* 100 g Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt Winogrona 200 g
	PD	Ciastka różne 40 g (***GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,***)	Jogurt brzoskwiniowy 100g 1 szt (***MLE,***)	Biszkopty b/c 30 g (***GLU PSZ, JAJ,***)	Jogurt brzoskwiniowy 100g 1 szt (***MLE,***)	Ciastka różne 40 g (***GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,***)	Biszkopty b/c 30 g (***GLU PSZ, JAJ,***)		
	Kolacja	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,***) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Ogonówka wieprzowa,wędzona, parzona z dodaną wodą białkiem sojowym i białkiem wieprzowym w osłonce niejadalnej 20 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE,***) Serek homo naturalny 150g 1 szt (***MLE,***) Ser żółty 20 g (***MLE,***) Pomidor 40 g Ogórek kiszony 40 g Sałata lodowa 20 g	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,***) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (***SOJ,***) Serek wiejski ziarnisty 200g 0,5 szt (***MLE,***) Ser żółty 20 g (***MLE,***) Pomidor 40 g Ogórek kiszony 40 g Kiełki rzodkiewki 10 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Chleb Graham 60 g (***GLU PSZ,***) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (***SOJ,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Pomidor 40 g Ogórek kiszony 40 g Kiełki rzodkiewki 10 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 60 g (***GLU PSZ,***) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Serek wiejski ziarnisty 200g 0,5 szt (***MLE,***) Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (***SOJ,***) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	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,***) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Serek wiejski ziarnisty 200g 0,5 szt (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Dip majonezowo-chrzanowy 15 g (***JAJ, MLE, GOR, S02,***) Pomidor 40 g Ogórek kiszony 40 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Bułka pszenna długa krojona 60 g (***GLU PSZ,***) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (***SOJ,***) Serek wiejski ziarnisty 200g 0,5 szt (***MLE,***) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Jarzynowa z ryżem dieta () 400 ml (***MLE, SEL,***)	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,***) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Serek homo naturalny 150g 1 szt (***MLE,***) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (***może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Sos tatarski 50 ml (***JAJ, GOR, S02,***) Pomidor 30 g Ogórek świeży 50 g Sałata zielona 20 g
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (***może zawierać: MLE,***)							Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (***może zawierać: MLE,***)
		Wartość energetyczna: 2770.79 kcal; Białko ogółem: 141.59 g; Tłuszcz: 112.94 g; Kw. tł. nasy.: 46.72 g; Węglowodany ogółem: 307.56 g; W tym cukry: 60.70 g; Błonnik pok.: 24.80 g; Sól: 10.84 g;	Wartość energetyczna: 2568.52 kcal; Białko ogółem: 135.40 g; Tłuszcz: 95.69 g; Kw. tł. nasy.: 40.39 g; Węglowodany ogółem: 303.47 g; W tym cukry: 79.16 g; Błonnik pok.: 24.81 g; Sól: 10.56 g;	Wartość energetyczna: 2259.75 kcal; Białko ogółem: 132.67 g; Tłuszcz: 77.79 g; Kw. tł. nasy.: 27.91 g; Węglowodany ogółem: 271.89 g; W tym cukry: 34.21 g; Błonnik pok.: 31.69 g; Sól: 10.42 g;	Wartość energetyczna: 2446.71 kcal; Białko ogółem: 137.43 g; Tłuszcz: 76.46 g; Kw. tł. nasy.: 29.58 g; Węglowodany ogółem: 312.43 g; W tym cukry: 84.33 g; Błonnik pok.: 21.13 g; Sól: 8.49 g;	Wartość energetyczna: 2273.55 kcal; Białko ogółem: 89.25 g; Tłuszcz: 69.11 g; Kw. tł. nasy.: 30.23 g; Węglowodany ogółem: 331.10 g; W tym cukry: 69.75 g; Błonnik pok.: 32.26 g; Sól: 8.18 g;	Wartość energetyczna: 2489.97 kcal; Białko ogółem: 140.50 g; Tłuszcz: 82.93 g; Kw. tł. nasy.: 29.67 g; Węglowodany ogółem: 308.29 g; W tym cukry: 54.27 g; Błonnik pok.: 25.93 g; Sól: 9.00 g;	Wartość energetyczna: 587.45 kcal; Białko ogółem: 28.82 g; Tłuszcz: 14.76 g; Kw. tł. nasy.: 5.76 g; Węglowodany ogółem: 88.61 g; W tym cukry: 21.86 g; Błonnik pok.: 7.87 g; Sól: 1.58 g;	Wartość energetyczna: 2866.59 kcal; Białko ogółem: 151.15 g; Tłuszcz: 95.31 g; Kw. tł. nasy.: 30.61 g; Węglowodany ogółem: 364.08 g; W tym cukry: 118.43 g; Błonnik pok.: 28.92 g; Sól: 9.11 g;

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszenny,
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 zawierajace 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 ogółemwg 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,