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
2024-11-20 środa	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 Szynkowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 25 g (***GLU PSZ, SOJ,***) Ser żółty 25 g (***MLE,***) Ser mozzarella 50 g (***MLE,***) Miód (25g) 1 szt 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 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,***) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 25 g (***SOJ,***) Ser żółty 25 g (***MLE,***) Kabanos drobiowo-wieprzowy średnio rozdrobniony wędzony,parzony,suszony. 40 g Pomidor 40 g Ogórek kiszony 40 g Oliwki zielone /czarne drylowane 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,***) Kiełbasa Szynkowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 50 g (***GLU PSZ, SOJ,***) Ser mozzarella 50 g (***MLE,***) 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 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 Twaróg półtłusty 50 g (***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 (***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 półtłusty 50 g (***MLE,***) Miód (25g) 1 szt 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 (***GLU PSZ,***) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Kiełbasa Szynkowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 50 g (***GLU PSZ, SOJ,***) Twaróg półtłusty 50 g (***MLE,***) Pomidor 40 g Sałata zielona 20 g	Płatki 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 (***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,***) Salami kiełbasa wieprzowo-wołowa drobno rozdrobniona surowo wędzona,dojrzewajaca, wędzona. 15 g (***SOJ, SEL, GOR,***) Kiełbasa Szynkowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 20 g (***GLU PSZ, SOJ,***) Serek homo naturalny 150g 1 szt (***MLE,***) Ogórek kiszony 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	Kapuśniak z kapusty kiszonej () 400 ml (***GLU PSZ, SEL, GOR,***) Ziemniaki pieczone w ziołach () 200 g Rumsztyk wp z łop po tyrolsku 120 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszonej () 400 ml (***GLU PSZ, SEL, GOR,***) Kasza gryczana 200 g Kiesz.dr.z pieczarkami 120g 1 Por (***GLU PSZ, MLE,***) Sos koperkowy * 100 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos jarzynowy () 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Sos jarzynowy () 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Mak.z szpin.pieczar.s.śmi.300g 1 Por (***GLU PSZ, MLE,***) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos jarzynowy () 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***)	Kapuśniak z kapusty kiszonej () 400 ml (***GLU PSZ, SEL, GOR,***) Ziemniaki pieczone w ziołach () 200 g Rumsztyk wp z łop po tyrolsku 120 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Surówka z marchwi z olejem () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Gruszka 1szt. 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD	Biszkopty b/m 50 g (***GLU PSZ, JAJ, SOJ,***)	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g (***GLU PSZ, JAJ,***)	Biszkopty b/c 50 g (***GLU PSZ, JAJ,***)	Jogurt brzoskwiniowy 100g 1 szt (***MLE,***)	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g (***GLU PSZ, JAJ,***)	Biszkopty b/c 50 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,***) Baleron wieprzowy wędzony, parzony 25 g (***SOJ,***) Ser żółty 25 g (***MLE,***) Pasztet drobiowy (50g) 1 szt (***GLU PSZ, SOJ, MLE,***) Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (***SEL,***) 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 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,***) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 20 g (***SOJ,***) Ser żółty 20 g (***MLE,***) Serek homo naturalny 150g 1 szt (***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,***) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (***SOJ,***) Serek homo naturalny 150g 1 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 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 Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (***SOJ,***) Serek homo naturalny 150g 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 (***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,***) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (***SOJ,***) Serek homo naturalny 150g 1 szt (***MLE,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Ser żółty 25 g (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Ogórek kiszony 40 g Pomidor 40 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 Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (***MLE,***) Polędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 20 g (***SOJ,***) Ser żółty 20 g (***MLE,***) Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (***SEL,***) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Banan 1szt. 1 szt		Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (***GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: ORZ, SEZ,***)	Banan 1szt. 1 szt		Wafle ryżowe 30 g		Banan 1szt. 1 szt
		Wartość energetyczna: 3154.90 kcal; Białko ogółem: 111.06 g; Tłuszcz: 121.66 g; Kw. tł. nasy.: 35.20 g; Węglowodany ogółem: 414.40 g; W tym cukry: 90.32 g; Błonnik pok.: 37.90 g; Sól: 10.74 g;	Wartość energetyczna: 2784.18 kcal; Białko ogółem: 125.99 g; Tłuszcz: 99.50 g; Kw. tł. nasy.: 36.01 g; Węglowodany ogółem: 363.98 g; W tym cukry: 95.13 g; Błonnik pok.: 34.84 g; Sól: 12.22 g;	Wartość energetyczna: 2360.26 kcal; Białko ogółem: 112.29 g; Tłuszcz: 66.08 g; Kw. tł. nasy.: 18.63 g; Węglowodany ogółem: 347.00 g; W tym cukry: 27.27 g; Błonnik pok.: 42.13 g; Sól: 10.97 g;	Wartość energetyczna: 2530.13 kcal; Białko ogółem: 108.20 g; Tłuszcz: 61.86 g; Kw. tł. nasy.: 21.55 g; Węglowodany ogółem: 398.13 g; W tym cukry: 96.92 g; Błonnik pok.: 25.52 g; Sól: 7.30 g;	Wartość energetyczna: 2455.43 kcal; Białko ogółem: 89.50 g; Tłuszcz: 77.24 g; Kw. tł. nasy.: 27.74 g; Węglowodany ogółem: 365.94 g; W tym cukry: 86.55 g; Błonnik pok.: 26.96 g; Sól: 8.22 g;	Wartość energetyczna: 2339.13 kcal; Białko ogółem: 107.13 g; Tłuszcz: 59.73 g; Kw. tł. nasy.: 19.76 g; Węglowodany ogółem: 352.99 g; W tym cukry: 20.78 g; Błonnik pok.: 23.54 g; Sól: 7.19 g;	Wartość energetyczna: 560.85 kcal; Białko ogółem: 21.44 g; Tłuszcz: 9.98 g; Kw. tł. nasy.: 3.65 g; Węglowodany ogółem: 101.22 g; W tym cukry: 18.52 g; Błonnik pok.: 9.60 g; Sól: 1.49 g;	Wartość energetyczna: 3101.22 kcal; Białko ogółem: 129.42 g; Tłuszcz: 123.05 g; Kw. tł. nasy.: 35.39 g; Węglowodany ogółem: 389.25 g; W tym cukry: 109.87 g; Błonnik pok.: 35.81 g; Sól: 13.10 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,