

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 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 łątwo strawna z ogr.tłuszczów	KRK- SKAW WE Wegetariańska	KRK- SKAW- 6/3 Z ogr.łątwo przys.węglow.niskotłuszczowa	KRK- SKAW- Zupa	KRK- SKAW- VIP I	
2024-12-10 wtorek	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30g (GLU PSZ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wędzarskich z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 25g (SOJ.) Pasztet z białych- drobiowo wieprzowy 70g (GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.) Ser żółty 25g (MLE) Pomidor 40g Papryka świeża 40g Sałata zielona 20g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30g (GLU PSZ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wędzarskich z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 25g (SOJ.) Ser żółty 25g (MLE) Ser mozzarella 50g (MLE) Pomidor 40g Papryka świeża 40g Sałata zielona 20g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Chleb Graham 60g (GLU PSZ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wędzarskich z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50g (SOJ.) Serek homo. naturalny 50g (MLE) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 40g Papryka świeża 40g Sałata zielona 20g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 60g (GLU PSZ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wędzarskich z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50g (SOJ.) Serek homo. naturalny 50g (MLE) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 40g Papryka świeża 40g Sałata zielona 20g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30g (GLU PSZ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Ser żółty 25g (MLE) Serek homo. naturalny 50g (MLE) Przysmak śliwkowy do smarowania 25g 1 szt Pomidor 40g Papryka świeża 40g Sałata zielona 20g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Bułka pszenna długa krojona 60g (GLU PSZ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wędzarskich z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50g (SOJ.) Serek homo. naturalny 50g (MLE) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 40g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE)	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30g (GLU PSZ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Ser topiony 25g 1 szt (MLE) Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkami białka wieprzowego 50g (SOJ, MLE) Ser mozzarella 50g (MLE) Papryka świeża 80g Sałata zielona 20g Woda mineralna n/ą 0,5l 1 szt Ciaska różne 40g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)
		Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200g Kotlet drobiowy panierowany w sezamie 120g (GLU PSZ, JAJ, SEZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Naleśniki bolognese () 300g 1 Por (GLU PSZ, MLE) Brokuł gotowany* 200g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200g (GLU PSZ) Szynka wieprzowa gotowana 120g Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Dymia duszona z olejem* 200g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200g (GLU PSZ) Szynka wieprzowa gotowana 120g Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Dymia duszona z olejem* 200g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Naleśniki z szpinak. i fetą 300g 1 Por (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Brokuł gotowany* 200g	Solferino () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200g (GLU PSZ) Szynka wieprzowa gotowana 120g Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Dymia duszona z olejem* 200g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)
PD	Banan 1szt. 1 szt		Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml	Biszkopty b/c 30g (GLU PSZ, JAJ.)	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml	Biszkopty b/c 30g (GLU PSZ, JAJ.)			
2024-12-11 środa	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30g (GLU PSZ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40g (SOJ.) Pomidor 40g Ogórek kiszony 40g Salata zielona 20g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30g (GLU PSZ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Ser żółty 25g (MLE) Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkami białka wieprzowego 40g (SOJ, MLE) Salatka farmerska B (bez majonezu) 100g (JAJ, MLE, SEL.) Pomidor 40g Papryka świeża 40g Sałata zielona 20g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Chleb Graham 60g (GLU PSZ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40g (SOJ.) Pomidor 40g Papryka świeża 40g Ogórek kiszony 20g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 60g (GLU PSZ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40g (SOJ.) Twarożek z ziołami 60g (MLE) Chrzan ze śmietaną 15g (MLE, SOJ.) Pomidor 40g Ogórek kiszony 20g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30g (GLU PSZ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twarożek z ziołami 50g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Chrzan ze śmietaną 15g (MLE, SOJ.) Pomidor 40g Papryka świeża 40g Ogórek kiszony 20g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Bułka pszenna długa krojona 60g (GLU PSZ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40g (SOJ.) Twarożek z ziołami 60g (MLE) Pomidor 80g Sałata zielona 20g	Ziemiaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30g (GLU PSZ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40g (SOJ.) Twarożek z ziołami 60g (MLE) Pomidor 80g Salata zielona 20g
		PN	Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia-twaróg 120g 1 szt (MLE)						
	Wartość energetyczna: 2726.55 kcal; Białko ogółem: 110.44 g; Tłuszcz: 96.96 g; Kw. tł. nasy.: 33.59 g; Węglowodany ogółem: 366.09 g; W tym cukry: 98.49 g; Błonnik pok.: 31.78 g; Sól: 10.37 g;	Wartość energetyczna: 2477.33 kcal; Białko ogółem: 106.12 g; Tłuszcz: 79.77 g; Kw. tł. nasy.: 35.07 g; Węglowodany ogółem: 345.11 g; W tym cukry: 89.70 g; Błonnik pok.: 27.21 g; Sól: 7.28 g;	Wartość energetyczna: 2058.17 kcal; Białko ogółem: 103.21 g; Tłuszcz: 48.06 g; Kw. tł. nasy.: 17.87 g; Węglowodany ogółem: 317.35 g; W tym cukry: 53.31 g; Błonnik pok.: 34.99 g; Sól: 6.78 g;	Wartość energetyczna: 2367.97 kcal; Białko ogółem: 110.24 g; Tłuszcz: 49.38 g; Kw. tł. nasy.: 19.35 g; Węglowodany ogółem: 376.11 g; W tym cukry: 104.90 g; Błonnik pok.: 24.19 g; Sól: 6.17 g;	Wartość energetyczna: 2295.69 kcal; Białko ogółem: 86.17 g; Tłuszcz: 72.16 g; Kw. tł. nasy.: 30.68 g; Węglowodany ogółem: 337.84 g; W tym cukry: 86.52 g; Błonnik pok.: 26.67 g; Sól: 6.90 g;	Wartość energetyczna: 2274.62 kcal; Białko ogółem: 113.58 g; Tłuszcz: 50.63 g; Kw. tł. nasy.: 19.81 g; Węglowodany ogółem: 346.14 g; W tym cukry: 61.06 g; Błonnik pok.: 24.33 g; Sól: 6.18 g;	Wartość energetyczna: 639.32 kcal; Białko ogółem: 22.71 g; Tłuszcz: 8.56 g; Kw. tł. nasy.: 3.40 g; Węglowodany ogółem: 122.90 g; W tym cukry: 18.14 g; Błonnik pok.: 10.96 g; Sól: 1.52 g;	Wartość energetyczna: 2971.17 kcal; Białko ogółem: 128.65 g; Tłuszcz: 97.44 g; Kw. tł. nasy.: 29.10 g; Węglowodany ogółem: 404.43 g; W tym cukry: 83.07 g; Błonnik pok.: 35.98 g; Sól: 8.11 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,