

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 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 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30g (GLU PSZ) Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Kabanos drobiowo-wieprzowy średnio rozdrobniony wędzony,parzony,suszony. 40g Ser żółty 25g (MLE) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 25g (SOJ, MLE,może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Ogórek kiszony 40g Pomidor 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) Bulka 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 25g (SOJ, MLE) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50g (MLE) Pomidor 40g Ogórek kiszony 40g Oliwki zielone /czarne drylowane 20g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Chleb Graham 60g (GLU PSZ) Bulka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50g (SOJ, MLE,może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50g (MLE) Pomidor 40g Ogórek kiszony 40g Salata zielona 20g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Bulka pszenna długa krojona 60g (GLU PSZ) Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50g (SOJ, MLE,może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50g (MLE) Pomidor 80g 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) Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50g (MLE) Ser żółty 50g (MLE) Przysmak śliwkowy do smarowania 25g 1 szt Pomidor 40g Ogórek kiszony 40g Salata zielona 20g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Bulka pszenna długa krojona 60g (GLU PSZ) Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50g (SOJ, MLE,może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50g (MLE) Przysmak śliwkowy do smarowania 25g 1 szt Pomidor 80g Salata zielona 20g	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) Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 30g (SOJ, MLE,może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Ser żółty 50g (MLE) Przysmak śliwkowy do smarowania 25g 1 szt Ogórek kiszony 80g Salata zielona 20g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Herbatniki Be Be 16g 2 szt (GLU PSZ, MLE) Jogurt truskawkowy 100g 1 szt (MLE)
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200g Kotlet dr.pożarski 120g 1 Por (GLU PSZ, JAJ.) Surówka z marchwi i selera z olejem () 200g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza bulgur 200g (GLU PSZ) Schab pieczony w rękawie 120g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Kalafior gotowany* 200g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryz na sypko 200g Pulpet wieprzowy 100g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ) Surówka z marchwi i selera z olejem b/c () 150g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryz na sypko 200g Mus z jabłek () z/c 100g Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Naleśniki z twaro i owoc 300g B 1 Por (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryz na sypko 200g Mus z jabłek () b/c 100g Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza bulgur 200g (GLU PSZ) Schab pieczony w rękawie 120g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi i selera z olejem () 100g (SEL.) Kalafior oprósowany*150g 1 Por (GLU PSZ, MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Banan 150g
PD	Herbatniki Be Be 16g 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml	Herbatniki Be Be 16g 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Kisiel o smaku malinowym b/c 150 ml			
Kolejca	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) Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25g (SOJ) Ser żółty 25g (MLE) Ser topiony 25g 1 szt (MLE) Ogórek kiszony 40g Pomidor 40g Papryka świeża 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) Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25g (SOJ) Ser żółty 25g (MLE) Salatka bawarska. B 100g (SOJ) Pomidor 40g Ogórek kiszony 40g Salata zielona 20g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Chleb Graham 60g (GLU PSZ) Bulka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50g (SOJ) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE) Pomidor 40g Ogórek kiszony 40g Salata zielona 20g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Bulka pszenna długa krojona 60g (GLU PSZ) Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50g (SOJ) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE) Pomidor 80g 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) Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Ser żółty 25g (MLE) Ser topiony 25g 1 szt (MLE) Sos tatarski 50 ml (JAJ, GOR, SOJ.) Pomidor 40g Ogórek kiszony 40g Papryka świeża 20g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Bulka pszenna długa krojona 60g (GLU PSZ) Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50g (SOJ) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE) Pomidor 80g Salata zielona 20g	Ziemniaczana () 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) Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20g Szprotw oleju 170g (RYB.) Ser topiony 25g 1 szt (MLE) Salatka bawarska. B 100g (SOJ) Papryka świeża 80g Salata zielona 20g
PI	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE)							Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE)
	Wartość energetyczna: 2652.50 kcal; Białko ogółem: 113.52 g; Tłuszcz: 101.45 g; Kw. tł. nasy.: 34.58 g; Węglowodany ogółem: 337.16 g; W tym cukry: 60.31 g; Błonnik pok.: 33.74 g; Sól: 11.31 g;	Wartość energetyczna: 2371.77 kcal; Białko ogółem: 129.86 g; Tłuszcz: 69.99 g; Kw. tł. nasy.: 29.31 g; Węglowodany ogółem: 314.47 g; W tym cukry: 48.52 g; Błonnik pok.: 22.81 g; Sól: 11.15 g;	Wartość energetyczna: 2277.16 kcal; Białko ogółem: 129.59 g; Tłuszcz: 73.64 g; Kw. tł. nasy.: 26.18 g; Węglowodany ogółem: 293.22 g; W tym cukry: 39.49 g; Błonnik pok.: 33.82 g; Sól: 11.43 g;	Wartość energetyczna: 2280.89 kcal; Białko ogółem: 101.87 g; Tłuszcz: 56.80 g; Kw. tł. nasy.: 22.66 g; Węglowodany ogółem: 352.24 g; W tym cukry: 83.14 g; Błonnik pok.: 18.79 g; Sól: 8.68 g;	Wartość energetyczna: 2522.73 kcal; Białko ogółem: 101.89 g; Tłuszcz: 88.83 g; Kw. tł. nasy.: 34.50 g; Węglowodany ogółem: 340.55 g; W tym cukry: 77.93 g; Błonnik pok.: 20.48 g; Sól: 7.74 g;	Wartość energetyczna: 2061.40 kcal; Białko ogółem: 101.83 g; Tłuszcz: 56.80 g; Kw. tł. nasy.: 22.66 g; Węglowodany ogółem: 297.37 g; W tym cukry: 30.99 g; Błonnik pok.: 18.77 g; Sól: 8.64 g;	Wartość energetyczna: 689.97 kcal; Białko ogółem: 23.00 g; Tłuszcz: 8.48 g; Kw. tł. nasy.: 3.38 g; Węglowodany ogółem: 136.20 g; W tym cukry: 23.76 g; Błonnik pok.: 11.93 g; Sól: 1.85 g;	Wartość energetyczna: 3578.56 kcal; Białko ogółem: 159.04 g; Tłuszcz: 159.30 g; Kw. tł. nasy.: 30.35 g; Węglowodany ogółem: 388.35 g; W tym cukry: 83.67 g; Błonnik pok.: 30.31 g; Sól: 11.41 g;

2024-12-16 poniedziałek

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,