

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) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25g (SOJ) Ser żółty 25g (MLE) Pasta z twarogu i suszonych pomidorów 60g (MLE) 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) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50g (SOJ) Pasta z twarogu i suszonych pomidorów 60g (MLE) Pomidor 40g Ser żółty 25g (MLE) Przysmak śliwkowy do smarowania 25g 1 szt Pomidor 40g Ogórek kiszony 40g Salata 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 wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50g (SOJ) Pasta z twarogu i suszonych pomidorów 60g (MLE) Pomidor 40g Ogórek kiszony 40g Salata 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) Ciasto drożdżowe 50g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ) Serek homo, naturalny 50g (MLE) Dżem 25g 1 szt Jabko pieczone 1szt 1 szt	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) Pasta z twarogu i suszonych pomidorów 60g (MLE) Ser żółty 50g (MLE) Ogórek kiszony 40g Pomidor 40g Salata 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.) Chleb Graham 30g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50g (SOJ) Serek homo, naturalny 50g (MLE) Pomidor 80g Salata zielona 20g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, 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) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50g (SOJ) Serek homo, naturalny 50g (MLE) Pomidor 80g Salata zielona 20g
	Krupnik jęczmienny () 400 ml (MLE, SEL, GLU JEJCZ.) Ziemniaki gotowane () 200g Ryba smażona (Morszczuk) 120g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Surówka z kapusty kiszonej z olejem () 200g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Surówka z kapusty kiszonej z olejem () 150g	Krupnik jęczmienny () 400 ml (MLE, SEL, GLU JEJCZ.) Spaghetti carbonara 300g 1Por (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 400 ml (MLE, SEL, GLU JEJCZ.) Ziemniaki gotowane () 200g Ryba pieczona (Morszczuk) 120g (RYB.) Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c () 200g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 400 ml (MLE, SEL, GLU JEJCZ.) Ziemniaki gotowane () 200g Ryba pieczona (Morszczuk) 120g (RYB.) Warzywa po grecku () 200g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 400 ml (MLE, SEL, GLU JEJCZ.) Pierogi z truskawkami * 300g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100g (MLE.)	Krupnik jęczmienny () 400 ml (MLE, SEL, GLU JEJCZ.) Ziemniaki gotowane () 200g Ryba pieczona (Morszczuk) 120g (RYB.) Warzywa po grecku () 200g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 400 ml (MLE, SEL, GLU JEJCZ.)	Krupnik jęczmienny () 400 ml (MLE, SEL, GLU JEJCZ.) Ziemniaki gotowane () 200g Łosoś w sosie cytrynowym 100g (RYB, MLE, GOR.) Surówka z kapusty kiszonej z olejem () 100g Warzywa po grecku () 100g (GLU PSZ, SEL.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomarancza 250g 1 szt
PD	Ciasto drożdżowe 50g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ.)	Jabiko 1 szt 1 szt	Biszkopty b/c 30g (GLU PSZ, JAJ.)	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml	Ciasto drożdżowe 50g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ.)	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml		
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) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną, 25g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Ser żółty 25g (MLE) Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt (MLE) Pomidor 40g Papryka świeża 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) Kielbasa krakowska wieprzowa parzona, gruborozdrobniona, wędzona w osłonce niejadalnej, 25g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.) Ser żółty 25g (MLE) Ser topiony 25g 1 szt (MLE) Pomidor 40g Papryka świeża 40g Kielki rzodkiewki 10g	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) Kielbasa krakowska wieprzowa parzona, gruborozdrobniona, wędzona w osłonce niejadalnej, 50g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.) Serek śniadaniowy ziołowy 80g 1 szt (MLE) Pomidor 40g Papryka świeża 40g Kielki rzodkiewki 10g	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 Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50g (SOJ) Serek śniadaniowy ziołowy 80g 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) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Ser topiony 25g 1 szt (MLE) Hummus 80g (SEJ) Ser żółty 25g (MLE) Pomidor 40g Papryka świeża 40g Kielki rzodkiewki 10g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Bułka pszenna długa krojona 60g (GLU PSZ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek śniadaniowy ziołowy 80g 1 szt (MLE) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50g (SOJ) Pomidor 80g Salata zielona 20g	Jarzynowa z makaronem dieta () 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) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną, 20g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Salatka grecka B 100g (MLE, GOR.) Pomidor 80g Salata zielona 20g
	PK	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE)						
	Wartość energetyczna: 2930.31 kcal; Białko ogółem: 137.74 g; Tłuszcz: 123.98 g; Kw. tł. nasy.: 39.09 g; Węglowodany ogółem: 330.50 g; W tym cukry: 55.70 g; Błonnik pok.: 30.10 g; Sól: 13.58 g;	Wartość energetyczna: 2327.72 kcal; Białko ogółem: 104.73 g; Tłuszcz: 91.81 g; Kw. tł. nasy.: 36.11 g; Węglowodany ogółem: 283.61 g; W tym cukry: 56.77 g; Błonnik pok.: 19.72 g; Sól: 11.64 g;	Wartość energetyczna: 2236.72 kcal; Białko ogółem: 132.49 g; Tłuszcz: 81.49 g; Kw. tł. nasy.: 37.99 g; Węglowodany ogółem: 258.37 g; W tym cukry: 23.98 g; Błonnik pok.: 30.84 g; Sól: 11.71 g;	Wartość energetyczna: 2480.56 kcal; Białko ogółem: 121.88 g; Tłuszcz: 75.62 g; Kw. tł. nasy.: 32.61 g; Węglowodany ogółem: 342.31 g; W tym cukry: 101.02 g; Błonnik pok.: 26.20 g; Sól: 8.16 g;	Wartość energetyczna: 2981.42 kcal; Białko ogółem: 124.13 g; Tłuszcz: 117.45 g; Kw. tł. nasy.: 40.98 g; Węglowodany ogółem: 358.16 g; W tym cukry: 72.09 g; Błonnik pok.: 22.36 g; Sól: 9.78 g;	Wartość energetyczna: 2237.94 kcal; Białko ogółem: 127.52 g; Tłuszcz: 70.14 g; Kw. tł. nasy.: 31.41 g; Węglowodany ogółem: 288.55 g; W tym cukry: 45.97 g; Błonnik pok.: 24.55 g; Sól: 9.57 g;	Wartość energetyczna: 487.25 kcal; Białko ogółem: 20.15 g; Tłuszcz: 9.49 g; Kw. tł. nasy.: 3.61 g; Węglowodany ogółem: 83.78 g; W tym cukry: 17.89 g; Błonnik pok.: 7.12 g; Sól: 1.46 g;	Wartość energetyczna: 2737.84 kcal; Białko ogółem: 127.59 g; Tłuszcz: 105.58 g; Kw. tł. nasy.: 36.06 g; Węglowodany ogółem: 335.18 g; W tym cukry: 71.47 g; Błonnik pok.: 31.94 g; Sól: 13.71 g;

2024-12-20 piątek

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,