

Jadłospisy w dniu 2024-02-14 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

| | KRK- BON Podstawowa | KRK- BON Łatwo strawna | KRK- BON Niskotłuszczowa | KRK- BON Niskotłuszczowa, bogatobiałkowa | KRK- BON Cukrzyca | KRK- BON Cukrzyca wątrobowa/niskotłuszczowa | KRK- BON Bogatobiałkowa | KRK- BON Oszczędzająca | | |
|------------------|---------------------|--|--|---|---|--|---|--|---|--|
| 2024-02-14 środa | Śniadanie | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20g (<u>MLE.</u>) Ser topiony 50g (<u>MLE.</u>) Dżem 50g Pomidor 90g Sałata lodowa 10g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) | Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20g (<u>MLE.</u>) Ser homo. naturalny 80g (<u>MLE.</u>) Dżem 50g Sałata lodowa 10g Pomidor 90g Dżem 50g Sałata lodowa 10g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) | Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80g (<u>MLE.</u>) Dżem 50g Sałata lodowa 10g Pomidor 90g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) | Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80g (<u>MLE.</u>) Dżem 50g Sałata lodowa 10g Pomidor 90g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) | Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90g Sałata lodowa 10g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml | Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 120g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90g Sałata lodowa 10g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) | Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80g (<u>MLE.</u>) Dżem 50g Pomidor 90g Sałata lodowa 10g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) | Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80g (<u>MLE.</u>) Dżem 50g Pomidor 90g Sałata lodowa 10g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) | |
| | | II ŚN | Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryz na sypko 200g Mus z jabłek () z/c 150g Sos jogurtowy naturalny 100g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | | | Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryz na sypko 200g Mus z jabłek () z/c 150g Sos jogurtowy naturalny 150g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryz na sypko (brązowy) 200g Mus z jabłek () b/c 150g Sos jogurtowy naturalny 100g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryz na sypko 200g Pulpet wieprzowy 120g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kalafor gotowany* 200g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryz na sypko 200g Mus z jabłek () z/c 150g Sos jogurtowy naturalny 100g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | |
| | | Obiad | | | | | | | | |
| | | PD | Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) | | | | | | | |
| | | Kolacja | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 80g (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami (). 80g (<u>RYB, SEL.</u>) Sałata zielona 10g Ogórek kiszony 90g | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20g (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami (). 80g (<u>RYB, SEL.</u>) Twaróg półtłusty 80g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10g Pomidor 90g | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10g (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami (). 80g (<u>RYB, SEL.</u>) Twaróg półtłusty 80g (<u>MLE.</u>) Masło 83% tł. 20g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10g Pomidor 90g | Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami (). 80g (<u>RYB, SEL.</u>) Twaróg półtłusty 80g (<u>MLE.</u>) Masło 83% tł. 20g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10g Pomidor 90g | Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20g (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami (). 80g (<u>RYB, SEL.</u>) Twaróg półtłusty 80g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10g Ogórek kiszony 90g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 4 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10g (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami (). 80g (<u>RYB, SEL.</u>) Twaróg półtłusty 80g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10g Pomidor 90g | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20g (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami (). 80g (<u>RYB, SEL.</u>) Twaróg półtłusty 80g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90g Sałata zielona 10g | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20g (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami (). 80g (<u>RYB, SEL.</u>) Twaróg półtłusty 80g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10g Pomidor 90g |
| | | PN | Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt | | | | | | | |
| | | | Wartość energetyczna: 2465.87 kcal; Białko ogółem: 77.86 g; Tłuszcz: 73.11 g; Kw. tł. nasy.: 39.56 g; Węglowodany ogółem: 383.99 g; W tym cukry: 82.87 g; Błonnik pok.: 26.53 g; Sól: 8.05 g; | Wartość energetyczna: 2267.94 kcal; Białko ogółem: 79.39 g; Tłuszcz: 61.06 g; Kw. tł. nasy.: 31.37 g; Węglowodany ogółem: 359.95 g; W tym cukry: 85.11 g; Błonnik pok.: 25.60 g; Sól: 4.68 g; | Wartość energetyczna: 2161.14 kcal; Białko ogółem: 82.35 g; Tłuszcz: 46.76 g; Kw. tł. nasy.: 20.53 g; Węglowodany ogółem: 362.05 g; W tym cukry: 86.17 g; Błonnik pok.: 24.20 g; Sól: 4.24 g; | Wartość energetyczna: 2342.19 kcal; Białko ogółem: 84.60 g; Tłuszcz: 64.37 g; Kw. tł. nasy.: 32.53 g; Węglowodany ogółem: 365.37 g; W tym cukry: 88.43 g; Błonnik pok.: 24.20 g; Sól: 4.32 g; | Wartość energetyczna: 2327.52 kcal; Białko ogółem: 98.63 g; Tłuszcz: 77.49 g; Kw. tł. nasy.: 41.90 g; Węglowodany ogółem: 321.00 g; W tym cukry: 29.73 g; Błonnik pok.: 36.81 g; Sól: 8.46 g; | Wartość energetyczna: 2561.50 kcal; Białko ogółem: 109.92 g; Tłuszcz: 59.53 g; Kw. tł. nasy.: 26.03 g; Węglowodany ogółem: 406.88 g; W tym cukry: 42.86 g; Błonnik pok.: 26.58 g; Sól: 6.64 g; | Wartość energetyczna: 2649.89 kcal; Białko ogółem: 115.19 g; Tłuszcz: 75.04 g; Kw. tł. nasy.: 34.13 g; Węglowodany ogółem: 392.51 g; W tym cukry: 78.54 g; Błonnik pok.: 33.96 g; Sól: 6.99 g; | Wartość energetyczna: 2311.94 kcal; Białko ogółem: 82.49 g; Tłuszcz: 63.36 g; Kw. tł. nasy.: 31.93 g; Węglowodany ogółem: 362.25 g; W tym cukry: 86.31 g; Błonnik pok.: 24.20 g; Sól: 4.24 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,
SO2 - 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,