

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-25 do dnia 2024-01-07 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH**

		KRK- ŻER I trymestr Dieta Mamy	KRK- ŻER II trymestr Dieta Mamy	KRK- ŻER III trymestr Dieta Mamy	KRK- ŻER Okres laktacji Dieta Mamy	
2023-12-25 poniedziałek	Śniadanie	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ, _</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE, _</b> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 20 g Ser żółty 20 g ( <b>MLE, _</b> ) Pomidor 50 g Roszponka 5 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, _</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ, _</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE, _</b> ) Ser żółty 20 g ( <b>MLE, _</b> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 20 g Pomidor 50 g Roszponka 5 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, _</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ, _</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE, _</b> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 40 g Ser żółty 20 g ( <b>MLE, _</b> ) Pomidor 50 g Roszponka 5 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, _</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt		
	II ŚN	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Wafle ryżowe 30 g				
	Obiad		Rosół z makaronem () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, _</b> ) Ziemniaki () 200 g Filet z kurczaka pieczony 120 g ( <b>GLU PSZ, _</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ, _</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Salata zielona 5 g		Rosół z makaronem () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, _</b> ) Ziemniaki () 200 g Filet z kurczaka pieczony 120 g ( <b>GLU PSZ, _</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ, _</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	
	PD	Pieczycwo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Hummus 15 g ( <b>SEZ, _</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Pieczycwo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Hummus 30 g ( <b>SEZ, _</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ, _</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE, _</b> ) Szynka soltysa wieprzowa,wędzona ,parzona 20 g Twarożek 60 g ( <b>MLE, _</b> ) Salatka jarzynowa - dieta () 100 g ( <b>MLE, SEL, _</b> ) Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ, _</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE, _</b> ) Szynka soltysa wieprzowa,wędzona ,parzona 40 g Twarożek 60 g ( <b>MLE, _</b> ) Salatka jarzynowa - dieta () 100 g ( <b>MLE, SEL, _</b> ) Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ, _</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE, _</b> ) Szynka soltysa wieprzowa,wędzona ,parzona 40 g Twarożek 100 g ( <b>MLE, _</b> ) Salata zielona 10 g Salatka jarzynowa - dieta () 100 g ( <b>MLE, SEL, _</b> )		
	PN	Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt Babka piaskowa 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, _</b> )		Babka piaskowa 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, _</b> ) Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt		Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt Babka piaskowa 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, _</b> )
		E: 2692.75 kcal; B: 124.74 g; T: 80.12 g; Kw. tł. nasy.: 35.62 g; W: 377.11 g; W tym cukry: 105.71 g; Bł.: 32.07 g; Sól: 6.73 g;	E: 2771.79 kcal; B: 130.13 g; T: 85.33 g; Kw. tł. nasy.: 36.42 g; W: 379.31 g; W tym cukry: 105.71 g; Bł.: 32.07 g; Sól: 7.44 g;	E: 2920.56 kcal; B: 141.64 g; T: 87.92 g; Kw. tł. nasy.: 37.72 g; W: 399.51 g; W tym cukry: 115.62 g; Bł.: 33.21 g; Sól: 8.36 g;	E: 2954.48 kcal; B: 141.64 g; T: 87.92 g; Kw. tł. nasy.: 37.72 g; W: 407.99 g; W tym cukry: 124.10 g; Bł.: 33.21 g; Sól: 8.36 g;	

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-25 do dnia 2024-01-07 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH**

		KRK- ŻER I trymestr Dieta Mamy	KRK- ŻER II trymestr Dieta Mamy	KRK- ŻER III trymestr Dieta Mamy	KRK- ŻER Okres laktacji Dieta Mamy	
2023-12-26 wtorek	Śniadanie	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ, _</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE, _</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g ( <u>SOJ, _</u> ) Ser żółty 40 g ( <u>MLE, _</u> ) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, _</u> ) Salata zielona 10 g Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ, _</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE, _</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g ( <u>SOJ, _</u> ) Ser żółty 40 g ( <u>MLE, _</u> ) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, _</u> ) Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ, _</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE, _</u> ) Ser żółty 40 g ( <u>MLE, _</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ, _</u> ) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, _</u> ) Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ, _</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE, _</u> ) Ser żółty 60 g ( <u>MLE, _</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ, _</u> ) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, _</u> ) Banan 1szt. 1 szt	
	II ŚN	Wafle ryżowe 30 g Mleko UHT częściowo odtt. 1,5% tł. 250 ml 1 szt	Mleko UHT częściowo odtt. 1,5% tł. 250 ml 1 szt Wafle ryżowe 30 g			
	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u> ) Ziemniaki () 200 g Kotlet schabowy 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, _</u> ) Surówka Coleslaw () 100 g ( <u>JAJ, MLE, GOR, _</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Salata zielona 5 g				
	PD	Jogurt owocowy 100 g 1 szt ( <u>MLE, _</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt				
	Kolacja	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ, _</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE, _</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ, _</u> ) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ, _</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE, _</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ, _</u> ) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ, _</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE, _</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ, _</u> ) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml		
	PN	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, _</u> )				
	E: 2953.13 kcal; B: 115.06 g; T: 94.25 g; Kw. tł. nasy.: 37.69 g; W: 424.07 g; W tym cukry: 137.72 g; Bł.: 34.83 g; Sól: 7.32 g;	E: 3032.65 kcal; B: 116.82 g; T: 94.57 g; Kw. tł. nasy.: 37.75 g; W: 442.05 g; W tym cukry: 146.26 g; Bł.: 35.97 g; Sól: 7.56 g;	E: 3176.27 kcal; B: 130.59 g; T: 100.45 g; Kw. tł. nasy.: 39.40 g; W: 451.24 g; W tym cukry: 155.02 g; Bł.: 35.97 g; Sól: 8.78 g;	E: 3251.51 kcal; B: 135.87 g; T: 106.39 g; Kw. tł. nasy.: 43.36 g; W: 451.90 g; W tym cukry: 155.02 g; Bł.: 35.97 g; Sól: 9.20 g;		

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-25 do dnia 2024-01-07 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH**

		KRK- ŻER I trymestr Dieta Mamy	KRK- ŻER II trymestr Dieta Mamy	KRK- ŻER III trymestr Dieta Mamy	KRK- ŻER Okres laktacji Dieta Mamy
2023-12-27 środa	Śniadanie	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, .</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ, .</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE, .</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g ( <b>SOJ, .</b> ) Serek naturalny Bieluch 60 g ( <b>MLE, .</b> ) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, .</b> )	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, .</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ, .</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE, .</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ, .</b> ) Serek naturalny Bieluch 60 g ( <b>MLE, .</b> ) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, .</b> )	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, .</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ, .</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE, .</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ, .</b> ) Serek naturalny Bieluch 100 g ( <b>MLE, .</b> ) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, .</b> ) Salata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, .</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ, .</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE, .</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ, .</b> ) Serek naturalny Bieluch 100 g ( <b>MLE, .</b> ) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, .</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt
	II ŚN	Banan 1szt. 1 szt Mieszanka studencka 20 g ( <b>OZI, ORZ, .</b> ) Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt	Banan 1szt. 1 szt Mieszanka studencka 30 g ( <b>OZI, ORZ, .</b> ) Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt	Banan 1szt. 1 szt Mieszanka studencka 40 g ( <b>OZI, ORZ, .</b> ) Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt	
	Obiad	Grysikowa () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, .</b> ) Ziemniaki () 200 g Kieszonka z kurczaka z warzywami 120 g ( <b>GLU PSZ, SEL, .</b> ) Sos serowo-szpinakowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, .</b> ) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 100 g Kalafior gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Salata zielona 5 g			
	PD	Salatka tęczowa () (bez majonezu) 150 g ( <b>JAJ, MLE, .</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Salatka tęczowa () (bez majonezu) 120 g ( <b>JAJ, MLE, .</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Salatka tęczowa () (bez majonezu) 160 g ( <b>JAJ, MLE, .</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	Kolacja	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, .</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ, .</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE, .</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny (). 60 g ( <b>RYB, .</b> ) Ogórek kiszony 50 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, .</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ, .</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE, .</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny (). 60 g ( <b>RYB, .</b> ) Ogórek kiszony 50 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, .</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ, .</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE, .</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny (). 100 g ( <b>RYB, .</b> ) Ogórek kiszony 50 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	
	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt ( <b>MLE, GLU OW, .</b> )			
		E: 2898.67 kcal; B: 117.75 g; T: 99.44 g; Kw. tł. nasy.: 42.70 g; W: 402.06 g; W tym cukry: 134.03 g; Bł.: 34.93 g; Sól: 8.92 g;	E: 2964.19 kcal; B: 122.93 g; T: 102.86 g; Kw. tł. nasy.: 42.70 g; W: 406.68 g; W tym cukry: 134.13 g; Bł.: 34.93 g; Sól: 9.46 g;	E: 3015.26 kcal; B: 126.99 g; T: 108.71 g; Kw. tł. nasy.: 43.79 g; W: 402.78 g; W tym cukry: 124.81 g; Bł.: 34.51 g; Sól: 9.30 g;	E: 3177.04 kcal; B: 138.57 g; T: 112.69 g; Kw. tł. nasy.: 45.56 g; W: 423.80 g; W tym cukry: 136.35 g; Bł.: 36.27 g; Sól: 10.12 g;

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-25 do dnia 2024-01-07 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH**

	KRK- ŻER I trymestr Dieta Mamy	KRK- ŻER II trymestr Dieta Mamy	KRK- ŻER III trymestr Dieta Mamy	KRK- ŻER Okres laktacji Dieta Mamy		
2023-12-28 czwartek	Śniadanie	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, .</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ, .</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE, .</u> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE, .</u> ) Piers delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 20 g Papryka świeża 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, .</u> ) Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, .</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ, .</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE, .</u> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE, .</u> ) Piers delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 20 g Papryka świeża 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, .</u> ) Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, .</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ, .</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE, .</u> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE, .</u> ) Piers delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Papryka świeża 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, .</u> ) Banan 1szt. 1 szt		
		II ŚN Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE, .</u> ) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt				
		Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT, .</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ, .</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, .</u> ) Kotlet drob pożarski z kukurydzą B 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, .</u> ) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g ( <u>SEL, .</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT, .</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ, .</u> ) Kotlet drob pożarski z kukurydzą B 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, .</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, .</u> ) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g ( <u>SEL, .</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT, .</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ, .</u> ) Kotlet drob pożarski z kukurydzą B 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, .</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, .</u> ) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g ( <u>SEL, .</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT, .</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ, .</u> ) Kotlet drob pożarski z kukurydzą B 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, .</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, .</u> ) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g ( <u>SEL, .</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g
			PD	Salatka tęczowa () (bez majonezu) 80 g ( <u>JAJ, MLE, .</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Salatka tęczowa () (bez majonezu) 100 g ( <u>JAJ, MLE, .</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Salatka tęczowa () (bez majonezu) 150 g ( <u>JAJ, MLE, .</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		Kolacja	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, .</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ, .</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE, .</u> ) Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt ( <u>MLE, .</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, .</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ, .</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE, .</u> ) Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt ( <u>MLE, .</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, .</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ, .</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE, .</u> ) Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 1 szt ( <u>MLE, .</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	
PN	Serek homo o smaku waniliowym tubka 120g 1 szt ( <u>MLE, .</u> ) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt		Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Serek homo o smaku waniliowym tubka 120g 1 szt ( <u>MLE, .</u> )			
E: 2839.26 kcal; B: 110.03 g; T: 89.29 g; Kw. tł. nasy.: 35.47 g; W: 410.57 g; W tym cukry: 144.28 g; Bł.: 34.24 g; Sól: 8.19 g;		E: 2955.40 kcal; B: 115.22 g; T: 91.36 g; Kw. tł. nasy.: 36.33 g; W: 431.13 g; W tym cukry: 144.96 g; Bł.: 36.80 g; Sól: 8.78 g;		E: 3156.95 kcal; B: 124.19 g; T: 107.74 g; Kw. tł. nasy.: 42.02 g; W: 436.25 g; W tym cukry: 146.36 g; Bł.: 37.51 g; Sól: 9.74 g;		
E: 3214.51 kcal; B: 130.81 g; T: 110.19 g; Kw. tł. nasy.: 43.37 g; W: 438.81 g; W tym cukry: 147.20 g; Bł.: 37.93 g; Sól: 10.36 g;						

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-25 do dnia 2024-01-07 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH**

		KRK- ŻER I trymestr Dieta Mamy	KRK- ŻER II trymestr Dieta Mamy	KRK- ŻER III trymestr Dieta Mamy	KRK- ŻER Okres laktacji Dieta Mamy
2023-12-29 piątek	Śniadanie	Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02, _</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ, _</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE, _</b> ) Dżem 25 g 1 szt Serek naturalny Bieluch 30 g ( <b>MLE, _</b> ) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, _</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02, _</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ, _</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE, _</b> ) Dżem 25 g 1 szt Serek naturalny Bieluch 60 g ( <b>MLE, _</b> ) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, _</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02, _</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ, _</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE, _</b> ) Dżem 25 g 1 szt Serek naturalny Bieluch 60 g ( <b>MLE, _</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, _</b> )	Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02, _</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ, _</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE, _</b> ) Dżem 25 g 2 szt Serek naturalny Bieluch 60 g ( <b>MLE, _</b> ) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, _</b> )
	II ŚN	Kefir 2% tł 200g 1 szt ( <b>MLE, _</b> ) Wafle ryżowe 30 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt			
	Obiad	Cebulowa z grzankami ziołowymi*(l) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, _</b> ) Ziemniaki (l) 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB, _</b> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem (l) 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem (l) 100 g ( <b>SEL, _</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Salata zielona 5 g	Cebulowa z grzankami ziołowymi*(l) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, _</b> ) Ziemniaki (l) 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB, _</b> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem (l) 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem (l) 100 g ( <b>SEL, _</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Salata zielona 5 g		
	PD	Salatka grecka B (bez cebuli) 100 g ( <b>MLE, GOR, _</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Salatka grecka B (bez cebuli) 180 g ( <b>MLE, GOR, _</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Salatka grecka B (bez cebuli) 200 g ( <b>MLE, GOR, _</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	Kolacja	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ, _</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE, _</b> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g ( <b>JAJ, MLE, _</b> ) Ser żółty 20 g ( <b>MLE, _</b> ) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ, _</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE, _</b> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g ( <b>JAJ, MLE, _</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE, _</b> ) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ, _</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE, _</b> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g ( <b>JAJ, MLE, _</b> ) Ser żółty 40 g ( <b>MLE, _</b> ) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ, _</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE, _</b> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g ( <b>JAJ, MLE, _</b> ) Ser żółty 40 g ( <b>MLE, _</b> ) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	PN	Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt		
		E: 3023.02 kcal; B: 123.49 g; T: 134.43 g; Kw. tł. nasy.: 47.25 g; W: 342.42 g; W tym cukry: 79.80 g; Bł.: 34.69 g; Sól: 8.65 g;	E: 3174.51 kcal; B: 130.88 g; T: 141.39 g; Kw. tł. nasy.: 50.91 g; W: 357.78 g; W tym cukry: 88.31 g; Bł.: 35.26 g; Sól: 8.98 g;	E: 3487.51 kcal; B: 141.52 g; T: 152.72 g; Kw. tł. nasy.: 55.05 g; W: 402.79 g; W tym cukry: 106.79 g; Bł.: 39.12 g; Sól: 10.56 g;	E: 3469.56 kcal; B: 140.87 g; T: 155.99 g; Kw. tł. nasy.: 56.06 g; W: 390.99 g; W tym cukry: 116.70 g; Bł.: 36.53 g; Sól: 10.27 g;

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-25 do dnia 2024-01-07 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH**

		KRK- ŻER I trymestr Dieta Mamy	KRK- ŻER II trymestr Dieta Mamy	KRK- ŻER III trymestr Dieta Mamy	KRK- ŻER Okres laktacji Dieta Mamy
2023-12-30 sobota	Śniadanie	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Roszponka 5 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 50 g Roszponka 5 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Roszponka 5 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Banan 1szt. 1 szt	
	II ŚN	Podpłomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Podpłomyki b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Podpłomyki b/c 40 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Podpłomyki b/c 50 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt
	Obiad	Koperkowa z ryżem () 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki () 200 g Pieczeń wołowa 90 g Sos jarzynowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Buraczki podprawiane -drobno tarte () 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Koperkowa z ryżem () 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki () 200 g Pieczeń wołowa 90 g Sos jarzynowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Buraczki podprawiane -drobno tarte () 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Koperkowa z ryżem () 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Pieczeń wołowa 90 g Sos jarzynowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Buraczki podprawiane -drobno tarte () 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	
	PD	Mieszanka studencka 20 g ( <b>OZI, ORZ.</b> ) jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Mieszanka studencka 30 g ( <b>OZI, ORZ.</b> ) jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	Kolacja	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Połędwica wędzarsza - Schab wieprz. wędz. parz. 20 g Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Połędwica wędzarsza - Schab wieprz. wędz. parz. 20 g Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Połędwica wędzarsza - Schab wieprz. wędz. parz. 20 g Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Połędwica wędzarsza - Schab wieprz. wędz. parz. 40 g Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	PN			Rogal maślany 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt	
		E: 2811.05 kcal; B: 125.91 g; T: 87.25 g; Kw. tł. nasy.: 34.25 g; W: 395.75 g; W tym cukry: 122.00 g; Bł.: 31.55 g; Sól: 8.89 g;	E: 2999.57 kcal; B: 134.76 g; T: 95.47 g; Kw. tł. nasy.: 35.75 g; W: 416.23 g; W tym cukry: 130.48 g; Bł.: 31.55 g; Sól: 9.07 g;	E: 3132.31 kcal; B: 135.96 g; T: 98.94 g; Kw. tł. nasy.: 36.65 g; W: 440.42 g; W tym cukry: 147.44 g; Bł.: 31.55 g; Sól: 9.09 g;	E: 3198.22 kcal; B: 141.78 g; T: 100.25 g; Kw. tł. nasy.: 37.03 g; W: 447.97 g; W tym cukry: 147.44 g; Bł.: 31.55 g; Sól: 9.36 g;

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-25 do dnia 2024-01-07 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH**

		KRK- ŻER I trymestr Dieta Mamy	KRK- ŻER II trymestr Dieta Mamy	KRK- ŻER III trymestr Dieta Mamy	KRK- ŻER Okres laktacji Dieta Mamy
2023-12-31 niedziela	Śniadanie	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, .</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ, .</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE, .</u> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Ser żółty 20 g ( <u>MLE, .</u> ) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, .</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, .</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ, .</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE, .</u> ) Ser żółty 20 g ( <u>MLE, .</u> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, .</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, .</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ, .</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE, .</u> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Ser żółty 20 g ( <u>MLE, .</u> ) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, .</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt	
	II ŚN	Banan 1szt. 1 szt Wafle ryżowe 30 g Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt			
	Obiad	Rosół z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, .</u> ) Ziemniaki () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ, .</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Salata zielona 5 g			Rosół z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, .</u> ) Ziemniaki () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ, .</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Salata zielona 5 g
	PD	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Hummus 15 g ( <u>SEZ, .</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Hummus 30 g ( <u>SEZ, .</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		
	Kolacja	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, .</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ, .</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE, .</u> ) Połudwica wędzarsza - Schab wieprz. wędz. parz. 20 g Twarożek 30 g ( <u>MLE, .</u> ) Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Mix sałat 20 g	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, .</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ, .</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE, .</u> ) Połudwica wędzarsza - Schab wieprz. wędz. parz. 20 g Twarożek 60 g ( <u>MLE, .</u> ) Papryka świeża 50 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, .</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ, .</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE, .</u> ) Połudwica wędzarsza - Schab wieprz. wędz. parz. 20 g Twarożek 60 g ( <u>MLE, .</u> ) Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Mix sałat 20 g	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, .</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ, .</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE, .</u> ) Połudwica wędzarsza - Schab wieprz. wędz. parz. 40 g Twarożek 60 g ( <u>MLE, .</u> ) Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Mix sałat 20 g
PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	E: 2800.11 kcal; B: 125.19 g; T: 95.25 g; Kw. tł. nasy.: 37.68 g; W: 369.59 g; W tym cukry: 114.82 g; Bł.: 27.99 g; Sól: 6.16 g;	E: 2885.94 kcal; B: 131.42 g; T: 100.58 g; Kw. tł. nasy.: 38.85 g; W: 372.22 g; W tym cukry: 115.84 g; Bł.: 27.99 g; Sól: 6.42 g;	E: 3066.18 kcal; B: 138.12 g; T: 101.81 g; Kw. tł. nasy.: 39.18 g; W: 408.86 g; W tym cukry: 132.92 g; Bł.: 30.27 g; Sól: 7.55 g;	E: 3128.49 kcal; B: 142.89 g; T: 102.67 g; Kw. tł. nasy.: 39.57 g; W: 417.71 g; W tym cukry: 141.40 g; Bł.: 30.27 g; Sól: 7.84 g;	

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-25 do dnia 2024-01-07 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH**

	KRK- ŻER I trymestr Dieta Mamy	KRK- ŻER II trymestr Dieta Mamy	KRK- ŻER III trymestr Dieta Mamy	KRK- ŻER Okres laktacji Dieta Mamy			
2024-01-01 poniedziałek	Śniadanie	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona, parzona 20 g Ser topiony 25 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Ser topiony 25 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Ser topiony 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona, parzona 60 g Ser topiony 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Banan 1szt. 1 szt		
		II ŚN Serek homo owocowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Płatki kukurydziane 20 g Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt					
		Obiad Brokułowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Karczek pieczony 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g					
		PD Sałatka tęczowa () (bez majonezu) 100 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		PD Sałatka tęczowa () (bez majonezu) 150 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt			
		PN	Kolacja	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 10 g
				Mleko UHT częściowo odтт. 1,5% tł. 250 ml 1 szt Drożdżówka mini 50g 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Mleko UHT częściowo odтт. 1,5% tł. 250 ml 1 szt	Drożdżówka mini 50g 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Mleko UHT częściowo odтт. 1,5% tł. 250 ml 1 szt	Mleko UHT częściowo odтт. 1,5% tł. 250 ml 1 szt Drożdżówka mini 50g 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Mleko UHT częściowo odтт. 1,5% tł. 250 ml 1 szt	Drożdżówka mini 50g 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Mleko UHT częściowo odтт. 1,5% tł. 250 ml 1 szt
		E: 3174.07 kcal; B: 127.95 g; T: 105.58 g; Kw. tł. nasy.: 45.89 g; W: 441.61 g; W tym cukry: 151.33 g; Bł.: 33.49 g; Sól: 6.58 g;		E: 3294.51 kcal; B: 135.56 g; T: 107.36 g; Kw. tł. nasy.: 46.42 g; W: 461.34 g; W tym cukry: 151.45 g; Bł.: 35.77 g; Sól: 7.53 g;		E: 3473.61 kcal; B: 143.16 g; T: 117.82 g; Kw. tł. nasy.: 52.30 g; W: 476.02 g; W tym cukry: 162.60 g; Bł.: 36.47 g; Sól: 8.33 g;	E: 3527.59 kcal; B: 150.66 g; T: 119.82 g; Kw. tł. nasy.: 53.24 g; W: 477.53 g; W tym cukry: 163.27 g; Bł.: 36.48 g; Sól: 8.85 g;



<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-25 do dnia 2024-01-07 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH**

		KRK- ŻER I trymestr Dieta Mamy	KRK- ŻER II trymestr Dieta Mamy	KRK- ŻER III trymestr Dieta Mamy	KRK- ŻER Okres laktacji Dieta Mamy	
2024-01-02 wtorek	Śniadanie	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Twarożek 30 g ( <b>MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek 60 g ( <b>MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek 60 g ( <b>MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Twarożek 100 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Banan 1szt. 1 szt	
	II ŚN	Serek homo owocowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt				
	Obiad	Solferino () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza kuskus/sypko 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Schab z morelą suszoną 90 g ( <b>SO2.</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z selera i rodzynek () 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g				
	PD	Drożdżówka mini 50g 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt				
	Kolacja	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g ( <b>SOJ.</b> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami. () 60 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Ogórek kiszony 50 g Roszponka 5 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami. () 60 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Roszponka 5 g Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami. () 60 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Ogórek kiszony 50 g Roszponka 5 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami. () 100 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Roszponka 5 g Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	
PN	Sok przecierowy Kubaś 0,3L 1 szt Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Sok przecierowy Kubaś 0,3L 1 szt	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Sok przecierowy Kubaś 0,3L 1 szt	Sok przecierowy Kubaś 0,3L 1 szt Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			
	E: 2766.05 kcal; B: 123.84 g; T: 72.01 g; Kw. tł. nasy.: 29.37 g; W: 414.65 g; W tym cukry: 116.78 g; Bł.: 36.26 g; Sól: 7.39 g;	E: 2887.40 kcal; B: 138.05 g; T: 74.61 g; Kw. tł. nasy.: 30.35 g; W: 425.72 g; W tym cukry: 118.13 g; Bł.: 37.40 g; Sól: 8.69 g;	E: 2955.24 kcal; B: 138.05 g; T: 74.61 g; Kw. tł. nasy.: 30.35 g; W: 442.68 g; W tym cukry: 135.09 g; Bł.: 37.40 g; Sól: 8.69 g;	E: 3081.23 kcal; B: 154.56 g; T: 79.60 g; Kw. tł. nasy.: 31.87 g; W: 446.92 g; W tym cukry: 137.77 g; Bł.: 38.56 g; Sól: 9.41 g;		

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-25 do dnia 2024-01-07 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH**

		KRK- ŻER I trymestr Dieta Mamy	KRK- ŻER II trymestr Dieta Mamy	KRK- ŻER III trymestr Dieta Mamy	KRK- ŻER Okres laktacji Dieta Mamy	
2024-01-03 środa	Śniadanie	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, .</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ, .</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE, .</u> ) Twarożek 30 g ( <u>MLE, .</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Mix sałat 20 g Pomidor 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, .</u> )	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, .</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ, .</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE, .</u> ) Twarożek 60 g ( <u>MLE, .</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Pomidor 50 g Mix sałat 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, .</u> )			
	II ŚN	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt ( <u>MLE, .</u> ) Mieszanka studencka 10 g ( <u>OZI, ORZ, .</u> ) Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt ( <u>MLE, .</u> ) Mieszanka studencka 30 g ( <u>OZI, ORZ, .</u> ) Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt			
	Obiad	Grysikowa () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, .</u> ) Ziemniaki pieczone w ziołach () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Sałatka szwedzka () 100 g ( <u>GÓR, .</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Grysikowa () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, .</u> ) Ziemniaki pieczone w ziołach () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Sałatka szwedzka () 100 g ( <u>GÓR, .</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g			
	PD	Sałatka z ryżu, brokułów i jajka (bez majonezu) 120 g ( <u>JAJ, MLE, .</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Sałatka z ryżu, brokułów i jajka (bez majonezu) 150 g ( <u>JAJ, MLE, .</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt			
	Kolacja	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, .</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ, .</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE, .</u> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 20 g Ser żółty 20 g ( <u>MLE, .</u> ) Papryka świeża 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, .</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ, .</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE, .</u> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Ser żółty 20 g ( <u>MLE, .</u> ) Papryka świeża 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, .</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ, .</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE, .</u> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Ser żółty 20 g ( <u>MLE, .</u> ) Papryka świeża 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml		
	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt ( <u>MLE, GLU OW, .</u> )	Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt ( <u>MLE, GLU OW, .</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt ( <u>MLE, GLU OW, .</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt ( <u>MLE, GLU OW, .</u> )	
		E: 2584.14 kcal; B: 129.09 g; T: 102.86 g; Kw. tł. nasy.: 41.90 g; W: 296.52 g; W tym cukry: 70.35 g; Bł.: 24.08 g; Sól: 7.81 g;	E: 2764.41 kcal; B: 141.56 g; T: 105.04 g; Kw. tł. nasy.: 43.04 g; W: 325.21 g; W tym cukry: 79.91 g; Bł.: 26.27 g; Sól: 8.76 g;	E: 2953.51 kcal; B: 145.69 g; T: 111.40 g; Kw. tł. nasy.: 43.24 g; W: 355.95 g; W tym cukry: 97.33 g; Bł.: 26.60 g; Sól: 8.81 g;	E: 2914.36 kcal; B: 144.84 g; T: 111.36 g; Kw. tł. nasy.: 43.23 g; W: 346.73 g; W tym cukry: 97.20 g; Bł.: 25.88 g; Sól: 8.80 g;	

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-25 do dnia 2024-01-07 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH**

		KRK- ŻER I trymestr Dieta Mamy	KRK- ŻER II trymestr Dieta Mamy	KRK- ŻER III trymestr Dieta Mamy	KRK- ŻER Okres laktacji Dieta Mamy	
2024-01-04 czwartek	Śniadanie	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ, _</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE, _</b> ) Serek homo owocowy 150g 1 szt ( <b>MLE, _</b> ) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona, parzona 20 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, _</b> ) Banan 1szt. 1 szt		Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ, _</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE, _</b> ) Serek homo owocowy 150g 1 szt ( <b>MLE, _</b> ) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona, parzona 20 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, _</b> ) Banan 1szt. 1 szt		
	II ŚN	Kefir 2 % tł 200g 1 szt ( <b>MLE, _</b> ) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt				
	Obiad	Barszcz czerwony z jajkiem () 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, _</b> ) Ziemniaki () 200 g Rolada dr.z cukinią 120g 1 Por ( <b>GLU PSZ, _</b> ) Sos koperkowy * 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, _</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g ( <b>SEL, _</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Sałata zielona 5 g		Barszcz czerwony z jajkiem () 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, _</b> ) Ziemniaki () 200 g Rolada dr.z cukinią 120g 1 Por ( <b>GLU PSZ, _</b> ) Sos koperkowy * 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, _</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g ( <b>SEL, _</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g		
	PD	Salatka jarzynowa z olejem () 100 g ( <b>SEL, _</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Salatka jarzynowa z olejem () 150 g ( <b>SEL, _</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt			
	Kolacja	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ, _</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE, _</b> ) Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 20 g ( <b>SOJ, _</b> ) Paszтет z ciecierzycy () 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, _</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ, _</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE, _</b> ) Paszтет z ciecierzycy () 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, _</b> ) Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 20 g ( <b>SOJ, _</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ, _</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE, _</b> ) Paszтет z ciecierzycy () 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, _</b> ) Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 20 g ( <b>SOJ, _</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml		
	PN		Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt Rogal maślany 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, _</b> )		Rogal maślany 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, _</b> ) Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt	
		E: 2711.13 kcal; B: 126.01 g; T: 78.59 g; Kw. tł. nasy.: 31.28 g; W: 386.51 g; W tym cukry: 94.43 g; Bł.: 31.64 g; Sól: 6.86 g;	E: 2913.33 kcal; B: 132.44 g; T: 87.67 g; Kw. tł. nasy.: 32.54 g; W: 409.94 g; W tym cukry: 96.81 g; Bł.: 37.09 g; Sól: 7.14 g;		E: 3106.29 kcal; B: 135.96 g; T: 88.31 g; Kw. tł. nasy.: 32.66 g; W: 454.38 g; W tym cukry: 122.37 g; Bł.: 39.37 g; Sól: 7.62 g;	

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-25 do dnia 2024-01-07 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH**

	KRK- ŻER I trymestr Dieta Mamy	KRK- ŻER II trymestr Dieta Mamy	KRK- ŻER III trymestr Dieta Mamy	KRK- ŻER Okres laktacji Dieta Mamy	
2024-01-05 piątek	<b>Śniadanie</b> Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02, _</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ, _</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE, _</u> ) Dżem 25 g 1 szt Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE, _</u> ) Pomidor 60 g Roszponka 5 g Gruszka 1szt. 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, _</u> )	Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02, _</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ, _</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE, _</u> ) Dżem 25 g 1 szt Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE, _</u> ) Pomidor 60 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, _</u> ) Roszponka 5 g Gruszka 1szt. 150 g	Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02, _</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ, _</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE, _</u> ) Dżem 25 g 1 szt Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE, _</u> ) Pomidor 60 g Roszponka 5 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, _</u> ) Gruszka 1szt. 150 g	Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02, _</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ, _</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE, _</u> ) Dżem 25 g 1 szt Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE, _</u> ) Pomidor 60 g Roszponka 5 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, _</u> ) Gruszka 1szt. 150 g	
	<b>II ŚN</b>	Wafle ryżowe 30 g Jabłko 1 szt 1 szt Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt			
	<b>Obiad</b>	Kalafiorowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE, SEL, _</u> ) Ziemniaki () 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, _</u> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Warzywa po grecku () 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL, _</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Kalafiorowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE, SEL, _</u> ) Ziemniaki () 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, _</u> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Warzywa po grecku () 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL, _</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g		
	<b>PD</b>	Salatka grecka B (bez cebuli) 100 g ( <u>MLE, GOR, _</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Salatka grecka B (bez cebuli) 150 g ( <u>MLE, GOR, _</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Salatka grecka B (bez cebuli) 180 g ( <u>MLE, GOR, _</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	<b>Kolacja</b>	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ, _</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE, _</u> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g ( <u>JAJ, MLE, _</u> ) Ser żółty 20 g ( <u>MLE, _</u> ) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ, _</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE, _</u> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g ( <u>JAJ, MLE, _</u> ) Ser żółty 30 g ( <u>MLE, _</u> ) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ, _</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE, _</u> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g ( <u>JAJ, MLE, _</u> ) Ser żółty 40 g ( <u>MLE, _</u> ) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ, _</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE, _</u> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <u>JAJ, MLE, _</u> ) Ser żółty 40 g ( <u>MLE, _</u> ) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 10 g
<b>PN</b>	Serek homo o smaku waniliowym tubka 120g 1 szt ( <u>MLE, _</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt				
	E: 2805.88 kcal; B: 122.65 g; T: 103.22 g; Kw. tł. nasy.: 37.58 g; W: 360.96 g; W tym cukry: 92.71 g; Bł.: 33.80 g; Sól: 8.25 g;	E: 3003.72 kcal; B: 127.54 g; T: 110.92 g; Kw. tł. nasy.: 40.82 g; W: 389.21 g; W tym cukry: 119.01 g; Bł.: 34.43 g; Sól: 8.94 g;	E: 3041.34 kcal; B: 130.18 g; T: 113.89 g; Kw. tł. nasy.: 42.80 g; W: 389.54 g; W tym cukry: 119.01 g; Bł.: 34.43 g; Sól: 9.15 g;	E: 3143.87 kcal; B: 139.85 g; T: 119.77 g; Kw. tł. nasy.: 44.21 g; W: 392.67 g; W tym cukry: 119.73 g; Bł.: 34.82 g; Sól: 9.57 g;	

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-25 do dnia 2024-01-07 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH**

		KRK- ŻER I trymestr Dieta Mamy	KRK- ŻER II trymestr Dieta Mamy	KRK- ŻER III trymestr Dieta Mamy	KRK- ŻER Okres laktacji Dieta Mamy	
2024-01-06 sobota	Śniadanie	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, .</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ, .</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE, .</u> ) Połudwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 20 g ( <u>SOJ, .</u> ) Twaróg półtusty 60 g ( <u>MLE, .</u> ) Ogórek kiszony 50 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, .</u> ) Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, .</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ, .</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE, .</u> ) Połudwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 20 g ( <u>SOJ, .</u> ) Twaróg półtusty 60 g ( <u>MLE, .</u> ) Ogórek kiszony 50 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, .</u> ) Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, .</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ, .</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE, .</u> ) Połudwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 40 g ( <u>SOJ, .</u> ) Twaróg półtusty 100 g ( <u>MLE, .</u> ) Ogórek kiszony 50 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, .</u> ) Banan 1szt. 1 szt		
	II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt Mieszanka studencka 20 g ( <u>OZI, ORZ, .</u> ) Mleko UHT częściowo odтт. 1,5% tł. 250 ml 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt Mieszanka studencka 30 g ( <u>OZI, ORZ, .</u> ) Mleko UHT częściowo odтт. 1,5% tł. 250 ml 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt Mieszanka studencka 40 g ( <u>OZI, ORZ, .</u> ) Mleko UHT częściowo odтт. 1,5% tł. 250 ml 1 szt		
	Obiad	Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, .</u> ) Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, .</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, .</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ, .</u> ) Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g ( <u>JAJ, GOR, .</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, .</u> ) Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, .</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, .</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ, .</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g ( <u>JAJ, GOR, .</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, .</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ, .</u> ) Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, .</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, .</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g ( <u>JAJ, GOR, .</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g		
	PD	jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE, .</u> ) Płatki kukurydziane 10 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE, .</u> ) Płatki kukurydziane 30 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt			
	Kolacja	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, .</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ, .</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE, .</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE, .</u> ) Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g ( <u>MLE, SEL, .</u> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, .</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ, .</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE, .</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE, .</u> ) Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g ( <u>MLE, SEL, .</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, .</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ, .</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE, .</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE, .</u> ) Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g ( <u>MLE, SEL, .</u> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, .</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ, .</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE, .</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE, .</u> ) Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g ( <u>MLE, SEL, .</u> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	
	PN	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt ( <u>MLE, GLU OW, .</u> )				
	E: 2809.19 kcal; B: 108.56 g; T: 80.32 g; Kw. tł. nasy.: 31.44 g; W: 422.14 g; W tym cukry: 149.35 g; Bł.: 28.95 g; Sól: 6.97 g;	E: 3022.99 kcal; B: 114.96 g; T: 84.14 g; Kw. tł. nasy.: 31.66 g; W: 462.22 g; W tym cukry: 150.87 g; Bł.: 32.55 g; Sól: 7.73 g;	E: 3187.93 kcal; B: 133.76 g; T: 88.08 g; Kw. tł. nasy.: 33.18 g; W: 474.43 g; W tym cukry: 160.75 g; Bł.: 32.55 g; Sól: 8.87 g;	E: 3255.33 kcal; B: 138.34 g; T: 91.57 g; Kw. tł. nasy.: 33.39 g; W: 479.61 g; W tym cukry: 160.75 g; Bł.: 32.55 g; Sól: 9.53 g;		

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-25 do dnia 2024-01-07 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH**

		KRK- ŻER I trymestr Dieta Mamy	KRK- ŻER II trymestr Dieta Mamy	KRK- ŻER III trymestr Dieta Mamy	KRK- ŻER Okres laktacji Dieta Mamy	
2024-01-07 niedziela	Śniadanie	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ, _</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE, _</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g ( <u>SOJ, _</u> ) Ser żółty 40 g ( <u>MLE, _</u> ) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, _</u> ) Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ, _</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE, _</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g ( <u>SOJ, _</u> ) Ser żółty 40 g ( <u>MLE, _</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, _</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ, _</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE, _</u> ) Ser żółty 40 g ( <u>MLE, _</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ, _</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, _</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ, _</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE, _</u> ) Ser żółty 60 g ( <u>MLE, _</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ, _</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, _</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
	II ŚN	Podpłomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE, _</u> ) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Podpłomyki b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, MLE, _</u> ) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt			
	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u> ) Ziemniaki () 200 g Kotlet schabowy 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, _</u> ) Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g				
	PD	Jogurt owocowy 100 g 1 szt ( <u>MLE, _</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt				
	Kolacja	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ, _</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE, _</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ, _</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ, _</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE, _</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ, _</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ, _</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE, _</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ, _</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml		
	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt		
	E: 2630.45 kcal; B: 103.43 g; T: 87.10 g; Kw. tł. nasy.: 34.97 g; W: 367.48 g; W tym cukry: 108.63 g; Bł.: 31.11 g; Sól: 6.55 g;	E: 2748.37 kcal; B: 106.39 g; T: 87.89 g; Kw. tł. nasy.: 35.03 g; W: 392.66 g; W tym cukry: 117.17 g; Bł.: 32.25 g; Sól: 6.79 g;	E: 2891.99 kcal; B: 120.16 g; T: 93.77 g; Kw. tł. nasy.: 36.68 g; W: 401.85 g; W tym cukry: 125.93 g; Bł.: 32.25 g; Sól: 8.01 g;	E: 2967.23 kcal; B: 125.44 g; T: 99.71 g; Kw. tł. nasy.: 40.64 g; W: 402.51 g; W tym cukry: 125.93 g; Bł.: 32.25 g; Sól: 8.43 g;		

<nazwa jednostki>

<ulica>, <kod>

### **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 JEĆZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

### **Oznaczenia wskaźników odż.:**

E - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal],  
B - Białko ogółem wg rozp. 1169/2011,  
T - Tłuszcz,  
W - Węglowodany ogółem,  
Sól - Sól,  
K - Potas,  
Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,  
Bł. - Błonnik pokarmowy,  
Ener. z B - % energii z białka,  
Ener. z T - % energii z tłuszczu,  
Ener. z W - % energii z węglowodanów,  
Ener. z Bł. - % energii z błonnika,  
W tym cukry - w tym cukry,  
WW - WW,