

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-20 do dnia 2023-12-24 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	
2023-12-20 środa	Śniadanie	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT, _) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ, _) Masło 83% tł. 15 g (MLE, _) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE, _) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, _) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ, _) Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT, _) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ, _) Masło 83% tł. 15 g (MLE, _) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE, _) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, _) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ, _) Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT, _) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ, _) Masło 83% tł. 15 g (MLE, _) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE, _) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ, _) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, _) Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT, _) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ, _) Masło 83% tł. 15 g (MLE, _) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE, _) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ, _) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, _) Banan 1szt. 1 szt	
	II ŚN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE, _) Mieszanka studencka 10 g (OZI, ORZ, _) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE, _) Mieszanka studencka 20 g (OZI, ORZ, _) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE, _) Mieszanka studencka 30 g (OZI, ORZ, _) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE, _) Mieszanka studencka 30 g (OZI, ORZ, _) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	
	Obiad	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, _) Rolada dr.z.mozz.susz.pom.120g 1 Por (GLU PSZ, MLE, _) Ziemniaki pieczone w ziołach 200 g Salata zielona 5 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL, _) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, _) Ziemniaki pieczone w ziołach 200 g Salata zielona 5 g Rolada dr.z.mozz.susz.pom.120g 1 Por (GLU PSZ, MLE, _) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL, _) Kompot owocowy* b/c 250 ml			
	PD	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Hummus 30 g (SEZ, _) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt				
	Kolacja	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT, _) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 30 g (GLU PSZ, _) Masło 83% tł. 15 g (MLE, _) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny (). 60 g (RYB, _) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE, _) Papryka świeża 50 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT, _) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ, _) Masło 83% tł. 15 g (MLE, _) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny (). 60 g (RYB, _) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE, _) Papryka świeża 50 g Salata zielona 10 g	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT, _) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ, _) Masło 83% tł. 15 g (MLE, _) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE, _) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny (). 60 g (RYB, _) Papryka świeża 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT, _) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ, _) Masło 83% tł. 15 g (MLE, _) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny (). 100 g (RYB, _) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE, _) Papryka świeża 50 g Salata zielona 10 g	
PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ, _) Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt					
	E: 3218.07 kcal; B: 145.22 g; T: 112.84 g; Kw. tł. nasy.: 32.30 g; W: 415.77 g; W tym cukry: 138.57 g; Bł.: 34.08 g; Sól: 8.93 g;	E: 3355.47 kcal; B: 150.14 g; T: 116.38 g; Kw. tł. nasy.: 32.42 g; W: 439.27 g; W tym cukry: 138.69 g; Bł.: 36.36 g; Sól: 9.41 g;	E: 3389.39 kcal; B: 150.14 g; T: 116.38 g; Kw. tł. nasy.: 32.42 g; W: 447.75 g; W tym cukry: 147.17 g; Bł.: 36.36 g; Sól: 9.41 g;	E: 3488.91 kcal; B: 155.21 g; T: 119.78 g; Kw. tł. nasy.: 32.54 g; W: 461.40 g; W tym cukry: 148.94 g; Bł.: 37.56 g; Sól: 9.50 g;		

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-20 do dnia 2023-12-24 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
2023-12-21 czwartek	Śniadanie	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT, _) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ, _) Masło 83% tł. 15 g (MLE, _) Twaróg półtłusty 60 g (MLE, _) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, _) Jabłko 1 szt 1 szt	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT, _) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ, _) Masło 83% tł. 15 g (MLE, _) Twaróg półtłusty 100 g (MLE, _) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, _) Jabłko 1 szt 1 szt	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT, _) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ, _) Masło 83% tł. 15 g (MLE, _) Twaróg półtłusty 100 g (MLE, _) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, _) Jabłko 1 szt 1 szt	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT, _) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ, _) Masło 83% tł. 15 g (MLE, _) Twaróg półtłusty 100 g (MLE, _) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, _) Jabłko 1 szt 1 szt
	II ŚN	Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ, _)	Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE, _)	Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt Podplomyki b/c 30 g (GLU PSZ, MLE, _)	
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, _) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ, _) Kotlet szwajcarski z fileta z kurczaka 120 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, _) Surówka z rzepy białej i jabłka z olejem() 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, _) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ, _) Sałata zielona 5 g Kotlet szwajcarski z fileta z kurczaka 120 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, _) Surówka z rzepy białej i jabłka z olejem() 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, _) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ, _) Sałata zielona 5 g Kotlet szwajcarski z fileta z kurczaka 120 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, _) Surówka z rzepy białej i jabłka z olejem() 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, _) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ, _) Kotlet szwajcarski z fileta z kurczaka 120 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, _) Surówka z rzepy białej i jabłka z olejem() 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g
	PD	Salatka z ryżu, brokułów i jajka 100 g (JAJ, MLE, GOR, _) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Salatka z ryżu, brokułów i jajka 150 g (JAJ, MLE, GOR, _) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Salatka z ryżu, brokułów i jajka 180 g (JAJ, MLE, GOR, _) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Salatka z ryżu, brokułów i jajka 200 g (JAJ, MLE, GOR, _) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT, _) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ, _) Masło 83% tł. 15 g (MLE, _) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ, _) Twarożek 60 g (MLE, _) Salatka z pomidorów i koperku 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT, _) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ, _) Masło 83% tł. 15 g (MLE, _) Twarożek 60 g (MLE, _) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ, _) Salatka z pomidorów i koperku 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml		
	PN	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt			
		E: 2672.63 kcal; B: 119.29 g; T: 95.59 g; Kw. tł. nasy.: 32.92 g; W: 346.30 g; W tym cukry: 81.08 g; Bł.: 28.84 g; Sól: 7.21 g;	E: 2764.55 kcal; B: 125.14 g; T: 99.89 g; Kw. tł. nasy.: 33.41 g; W: 354.27 g; W tym cukry: 81.87 g; Bł.: 29.39 g; Sól: 7.89 g;	E: 2939.33 kcal; B: 137.45 g; T: 103.56 g; Kw. tł. nasy.: 34.72 g; W: 369.91 g; W tym cukry: 91.98 g; Bł.: 29.72 g; Sól: 8.33 g;	E: 3027.16 kcal; B: 143.22 g; T: 106.03 g; Kw. tł. nasy.: 35.06 g; W: 380.55 g; W tym cukry: 92.42 g; Bł.: 29.94 g; Sól: 8.88 g;

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-20 do dnia 2023-12-24 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	
2023-12-22 piątek	Śniadanie 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 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ, _</u>) Banan 1szt. 1 szt	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 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ, _</u>) Banan 1szt. 1 szt	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 2 szt Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE, _</u>) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ, _</u>) Sałata zielona 10 g Banan 1szt. 1 szt	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 2 szt Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE, _</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ, _</u>) Banan 1szt. 1 szt	
	II ŚN Jabłko 1 szt 1 szt Mieszanka studencka 10 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 Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JEĆZ, _</u>) Ziemniaki z Tłuszczem () 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, _</u>) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (<u>SEL, _</u>) Kalańor gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JEĆZ, _</u>) Ziemniaki z Tłuszczem () 220 g Ryba smażona (Morszczuk) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, _</u>) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (<u>SEL, _</u>) Kalańor gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JEĆZ, _</u>) Ziemniaki z Tłuszczem () 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, _</u>) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (<u>SEL, _</u>) Kalańor gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g		
	PD Słupki z warzyw () 150 g jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE, _</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Słupki z warzyw () 200 g jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE, _</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Słupki z warzyw () 200 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>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 50 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE, _</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (<u>JAJ, MLE, _</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE, _</u>) Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/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>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (<u>JAJ, MLE, _</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE, _</u>) Papryka świeża 50 g 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>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (<u>JAJ, MLE, _</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE, _</u>) Papryka świeża 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml		
	PN	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Serek homo o smaku waniliowym tubka 120g 1 szt (<u>MLE, _</u>)			
		E: 2971.79 kcal; B: 126.26 g; T: 99.73 g; Kw. tł. nasy.: 37.13 g; W: 407.96 g; W tym cukry: 152.92 g; Bł.: 39.78 g; Sól: 6.63 g;	E: 14155.35 kcal; B: 409.40 g; T: 455.70 g; Kw. tł. nasy.: 107.52 g; W: 2093.90 g; W tym cukry: 180.92 g; Bł.: 100.91 g; Sól: 30.33 g;	E: 3299.47 kcal; B: 135.08 g; T: 111.70 g; Kw. tł. nasy.: 41.12 g; W: 457.71 g; W tym cukry: 190.18 g; Bł.: 41.25 g; Sól: 7.13 g;	E: 3434.00 kcal; B: 144.32 g; T: 118.68 g; Kw. tł. nasy.: 43.04 g; W: 467.13 g; W tym cukry: 192.71 g; Bł.: 41.28 g; Sól: 7.49 g;

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-20 do dnia 2023-12-24 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	
2023-12-23 sobota	Śniadanie	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 softysa wieprzowa, wędzona ,parzona 20 g Serek naturalny Bieluch 30 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>) Szynka softysa wieprzowa, wędzona ,parzona 20 g Serek naturalny Bieluch 60 g (<u>MLE, .</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>) Szynka softysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Serek naturalny Bieluch 60 g (<u>MLE, .</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>) Szynka softysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Serek naturalny Bieluch 80 g (<u>MLE, .</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	Banan 1szt. 1 szt Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt	Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE, .</u>) Banan 1szt. 1 szt Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt	Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE, .</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt	Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE, .</u>) Banan 1szt. 1 szt Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt	
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, .</u>) Kasza jaglana na sypko 200 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, .</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, .</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g (<u>SEL, .</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 100 g (<u>GLU PSZ, .</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, .</u>) Kasza jaglana na sypko 200 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, .</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, .</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g (<u>SEL, .</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 100 g (<u>GLU PSZ, .</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g			
	PD	Serek homo owocowy 150g 1 szt (<u>MLE, .</u>) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 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>) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 20 g (<u>SOJ, .</u>) Ogórek kiszony 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 30 g (<u>GLU PSZ, .</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE, .</u>) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 20 g (<u>SOJ, .</u>) Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt (<u>MLE, .</u>) Ogórek kiszony 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>) Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt (<u>MLE, .</u>) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ, .</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>) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ, .</u>) Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt (<u>MLE, .</u>) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 10 g	
	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		Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW, .</u>)
		E: 2807.91 kcal; B: 109.67 g; T: 83.50 g; Kw. tł. nasy.: 35.17 g; W: 418.02 g; W tym cukry: 131.59 g; Bł.: 35.65 g; Sól: 7.22 g;	E: 3009.70 kcal; B: 115.94 g; T: 88.27 g; Kw. tł. nasy.: 36.82 g; W: 451.18 g; W tym cukry: 148.55 g; Bł.: 35.65 g; Sól: 7.22 g;	E: 3020.88 kcal; B: 123.09 g; T: 90.27 g; Kw. tł. nasy.: 37.29 g; W: 441.41 g; W tym cukry: 133.37 g; Bł.: 36.39 g; Sól: 8.39 g;	E: 3177.98 kcal; B: 127.07 g; T: 92.82 g; Kw. tł. nasy.: 38.57 g; W: 471.46 g; W tym cukry: 157.22 g; Bł.: 36.79 g; Sól: 8.39 g;	

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-20 do dnia 2023-12-24 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	
2023-12-24 niedziela	Śniadanie	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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ, .</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE, .</u>) Rzodkiew biała 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ, .</u>) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE, .</u>) Rzodkiew biała 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ, .</u>) Twarożek z koperkiem 120 g (<u>MLE, .</u>) Rzodkiew biała 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	jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE, .</u>) Płatki kukurydziane 20 g Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE, .</u>) Płatki kukurydziane 30 g Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE, .</u>) Płatki kukurydziane 40 g Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE, .</u>) Płatki kukurydziane 50 g Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt	
	Obiad	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, .</u>) Makaron pełnoziarnisty 250 g (<u>GLU PSZ, .</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE, .</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml				
	PD	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE, .</u>) Mandarynka 1 szt Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt				
	Kolacja	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, .</u>) Chałka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, .</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ, .</u>) Ryba smażona (Dorsz) 60 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>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, .</u>) Chałka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, .</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ, .</u>) Ryba smażona (Dorsz) 80 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>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, .</u>) Chałka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, .</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ, .</u>) Ryba smażona (Dorsz) 100 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>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT, .</u>) Chałka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, .</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ, .</u>) Ryba smażona (Dorsz) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, .</u>) Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL, .</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	
	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02, .</u>)				
		E: 3368.96 kcal; B: 122.38 g; T: 77.66 g; Kw. tł. nasy.: 25.51 g; W: 552.51 g; W tym cukry: 190.32 g; Bł.: 49.94 g; Sól: 6.68 g;	E: 3518.47 kcal; B: 133.10 g; T: 81.93 g; Kw. tł. nasy.: 26.95 g; W: 569.21 g; W tym cukry: 194.03 g; Bł.: 51.06 g; Sól: 7.09 g;	E: 3666.17 kcal; B: 144.71 g; T: 87.05 g; Kw. tł. nasy.: 28.31 g; W: 582.70 g; W tym cukry: 196.33 g; Bł.: 52.19 g; Sól: 7.41 g;	E: 3678.07 kcal; B: 144.37 g; T: 87.14 g; Kw. tł. nasy.: 29.08 g; W: 584.85 g; W tym cukry: 192.08 g; Bł.: 52.38 g; Sól: 7.22 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,