

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 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	
2024-03-04, poniedziałek	Śniadanie	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLUPSZ) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 20 g Serek homo. naturalny 30 g (MLE) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Banan 1szt. 1 szt	Chleb Graham 50 g (GLUPSZ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Serek homo. naturalny 60 g (MLE) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb Graham 50 g (GLUPSZ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb Graham 50 g (GLUPSZ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Banan 1szt. 1 szt
		II ŚN	Jogurt owocowy 100g 1 szt (MLE) Mieszanka studencka 20 g (OZI, ORZ) Sok jablkowy 0,3L 1 szt	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE) Mieszanka studencka 20 g (OZI, ORZ) Sok jablkowy 0,3L 1 szt	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE) Mieszanka studencka 40 g (OZI, ORZ) Sok jablkowy 0,3L 1 szt
	Obiad	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki () 200 g Filet z kurczaka po grecku 120 g (MLE) Surówka z marchwi z olejem () 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g (SEL) Kompot owocowy* b/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki () 200 g Filet z kurczaka po grecku 120 g (MLE) Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g (SEL) Surówka z marchwi z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki z Tluszczem () 200 g Filet z kurczaka po grecku 120 g (MLE) Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g (SEL) Surówka z marchwi z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	
		PD	Salatka Gyros B (bez cebuli) 100 g (JAJ, GOR) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Salatka Gyros B (bez cebuli) 150 g (JAJ, GOR) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Salatka Gyros B (bez cebuli) 200 g (JAJ, GOR) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolejacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLUPSZ) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami () 30 g (RYB, SEL) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLUPSZ) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami () 60 g (RYB, SEL) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLUPSZ) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami () 60 g (RYB, SEL) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLUPSZ) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami () 100 g (RYB, SEL) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g
		PN	Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt Rogal maślany 50g 1 szt (GLUPSZ, JAJ, MLE)		Rogal maślany 50g 1 szt (GLUPSZ, JAJ, MLE) Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt
	Wartość energetyczna: 2688.58 kcal; Białko ogółem: 110.71 g; Tłuszcz: 78.22 g; Kw. tł. nasy.: 28.13 g; Węglowodany ogółem: 401.97 g; W tym cukry: 144.06 g; Błonnik pok.: 35.98 g; Sól: 7.37 g;	Wartość energetyczna: 2853.39 kcal; Białko ogółem: 126.49 g; Tłuszcz: 86.44 g; Kw. tł. nasy.: 28.76 g; Węglowodany ogółem: 409.75 g; W tym cukry: 142.84 g; Błonnik pok.: 37.99 g; Sól: 8.20 g;	Wartość energetyczna: 3024.41 kcal; Białko ogółem: 132.09 g; Tłuszcz: 95.74 g; Kw. tł. nasy.: 29.66 g; Węglowodany ogółem: 427.86 g; W tym cukry: 151.32 g; Błonnik pok.: 37.99 g; Sól: 8.23 g;	Wartość energetyczna: 3139.73 kcal; Białko ogółem: 140.78 g; Tłuszcz: 102.94 g; Kw. tł. nasy.: 30.20 g; Węglowodany ogółem: 432.61 g; W tym cukry: 153.39 g; Błonnik pok.: 39.85 g; Sól: 8.63 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 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	
2024-03-05 wtorek	Śniadanie	Bulka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</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 ost.niejad 40 g Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JE CZ,</u>) Rukola 2 g	Bulka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</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 ost.niejad 40 g Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JE CZ,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Rukola 2 g	Bulka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</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 ost.niejad 40 g Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JE CZ,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Rukola 2 g	
		II ŚN	Pieczewo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pieczewo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Jogurt owocowy 100 g 1 szt (<u>MLE,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pieczewo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Jogurt owocowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Obiad	Solferino () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Naleśniki bolognese () 300g 1 Por (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g			
	PD	Salatka farmerska B (bez majonezu) 120 g (<u>JAJ, MLE, SEL,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Salatka farmerska B (bez majonezu) 180 g (<u>JAJ, MLE, SEL,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Salatka farmerska B (bez majonezu) 200 g (<u>JAJ, MLE, SEL,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka 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 wiejski ziemisty 200g 1 szt (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Papryka świeża 50 g Sałata zielona 10 g			
	PN	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 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>) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt		Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW,</u>)
	Wartość energetyczna: 2761.78 kcal; Białko ogółem: 120.98 g; Tłuszcz: 89.09 g; Kw. tł. nasy.: 41.82 g; Węglowodany ogółem: 378.48 g; W tym cukry: 117.64 g; Błonnik pok.: 30.69 g; Sól: 8.56 g;	Wartość energetyczna: 2885.70 kcal; Białko ogółem: 123.78 g; Tłuszcz: 91.59 g; Kw. tł. nasy.: 42.70 g; Węglowodany ogółem: 400.96 g; W tym cukry: 131.62 g; Błonnik pok.: 30.99 g; Sól: 8.66 g;	Wartość energetyczna: 2992.20 kcal; Białko ogółem: 136.75 g; Tłuszcz: 95.58 g; Kw. tł. nasy.: 45.38 g; Węglowodany ogółem: 405.80 g; W tym cukry: 137.16 g; Błonnik pok.: 31.53 g; Sól: 8.96 g;	Wartość energetyczna: 3010.37 kcal; Białko ogółem: 137.77 g; Tłuszcz: 96.40 g; Kw. tł. nasy.: 45.76 g; Węglowodany ogółem: 407.48 g; W tym cukry: 137.67 g; Błonnik pok.: 31.67 g; Sól: 9.03 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 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		
2024-03-06 środa	Śniadanie	Bulka 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 30 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 20 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Mix салат 5 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>) Mandarynka 1 szt	Bulka 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>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Mix салат 5 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>) Mandarynka 1 szt	Bulka 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>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Mix салат 5 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>) Mandarynka 1 szt		
		II ŚN	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Wafle ryżowe 40 g	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Wafle ryżowe 50 g	
		Obiad	Krem paprykowo-pomidorowy z grzankami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki () 200 g Cwikła z chrzanem () 100 g (<u>MLE, S02.</u>) Cwikła z chrzanem () 100 g (<u>MLE, S02.</u>) Brokuł z sezamem i z olejem* 100 g (<u>SEZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Krem paprykowo-pomidorowy z grzankami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki z chrzanem () 100 g (<u>MLE, S02.</u>) Ziemniaki () 200 g Brokuł z sezamem i z olejem* 100 g (<u>SEZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Krem paprykowo-pomidorowy z grzankami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki () 200 g Cwikła z chrzanem () 100 g (<u>MLE, S02.</u>) Brokuł z sezamem i z olejem* 100 g (<u>SEZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Krem paprykowo-pomidorowy z grzankami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki z chrzanem () 100 g (<u>MLE, S02.</u>) Brokuł z sezamem i z olejem* 100 g (<u>SEZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Ziemniaki () 200 g Sałata zielona 5 g
		PD	Serek homo owocowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Sok pomarańczowy 0,3L 1 szt			
		Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka 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 Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Bulka 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 Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka 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 Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka 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 60 g Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 50 g Sałata zielona 10 g
		PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		
	Wartość energetyczna: 3142.39 kcal; Białko ogółem: 141.14 g; Tłuszcz: 109.38 g; Kw. tł. nasy.: 40.21 g; Węglowodany ogółem: 408.56 g; W tym cukry: 128.15 g; Błonnik pok.: 32.46 g; Sól: 7.60 g;	Wartość energetyczna: 3221.36 kcal; Białko ogółem: 151.07 g; Tłuszcz: 113.25 g; Kw. tł. nasy.: 42.65 g; Węglowodany ogółem: 409.81 g; W tym cukry: 128.15 g; Błonnik pok.: 32.46 g; Sól: 8.92 g;	Wartość energetyczna: 3370.43 kcal; Białko ogółem: 162.10 g; Tłuszcz: 120.67 g; Kw. tł. nasy.: 47.43 g; Węglowodany ogółem: 419.58 g; W tym cukry: 129.31 g; Błonnik pok.: 32.79 g; Sól: 9.36 g;	Wartość energetyczna: 3429.43 kcal; Białko ogółem: 166.10 g; Tłuszcz: 121.50 g; Kw. tł. nasy.: 47.69 g; Węglowodany ogółem: 428.21 g; W tym cukry: 129.45 g; Błonnik pok.: 33.12 g; Sól: 10.02 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 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
2024-03-07 czwartek	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>) Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozdz. 40 g (<u>SOJ.</u>) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JE CZ.</u>) Jabłko 150 g 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>) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozdz. 40 g (<u>SOJ.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JE CZ.</u>) Jabłko 150 g Sałata zielona 10 g	
		II ŚN	Jogurt owocowy 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Sok pomarańczowy 0,3L 1 szt	Jogurt owocowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Podplomyki b/c 30 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Sok pomarańczowy 0,3L 1 szt
Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Karczek pieczony 120g B 1 Por (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pieczeniowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) kasza pęczak/sypko 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałata zielona 5 g Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Karczek pieczony 120g B 1 Por (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pieczeniowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) kasza pęczak/sypko 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałata zielona 5 g Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Karczek pieczony 120g B 1 Por (<u>GLU PSZ.</u>) kasza pęczak/sypko 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałata zielona 5 g Sos pieczeniowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Karczek pieczony 120g B 1 Por (<u>GLU PSZ.</u>) kasza pęczak/sypko 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałata zielona 5 g Sos pieczeniowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD	Salatka łączowa () (bez majonezu) 150 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Salatka łączowa () (bez majonezu) 120 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Salatka łączowa () (bez majonezu) 160 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
Kolejca	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>) Szynka softysa wieprzowa, wędzona , parzona 20 g Serek naturalny Bieluch 30 g (<u>MLE.</u>) Salatka jarzynowa - 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>) Szynka softysa wieprzowa, wędzona , parzona 40 g Serek naturalny Bieluch 30 g (<u>MLE.</u>) Salatka jarzynowa - 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>) Szynka softysa wieprzowa, wędzona , parzona 40 g Serek naturalny Bieluch 60 g (<u>MLE.</u>) Salatka jarzynowa - 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>) Szynka softysa wieprzowa, wędzona , parzona 40 g Serek naturalny Bieluch 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Salatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>)
	PN	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Rogal maślaný 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)		
	Wartość energetyczna: 3268.64 kcal; Białko ogółem: 131.59 g; Tłuszcz: 109.24 g; Kw. tł. nasy.: 46.53 g; Węglowodany ogółem: 439.87 g; W tym cukry: 144.76 g; Błonnik pok.: 46.86 g; Sól: 7.69 g;	Wartość energetyczna: 3448.52 kcal; Białko ogółem: 138.37 g; Tłuszcz: 111.02 g; Kw. tł. nasy.: 46.66 g; Węglowodany ogółem: 473.96 g; W tym cukry: 158.72 g; Błonnik pok.: 47.31 g; Sól: 8.16 g;	Wartość energetyczna: 3429.86 kcal; Białko ogółem: 138.54 g; Tłuszcz: 112.22 g; Kw. tł. nasy.: 47.20 g; Węglowodany ogółem: 466.23 g; W tym cukry: 157.88 g; Błonnik pok.: 46.89 g; Sól: 8.00 g;	Wartość energetyczna: 3479.74 kcal; Białko ogółem: 141.88 g; Tłuszcz: 115.09 g; Kw. tł. nasy.: 48.68 g; Węglowodany ogółem: 469.33 g; W tym cukry: 159.00 g; Błonnik pok.: 47.45 g; Sól: 8.22 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 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		
2024-03-08 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 50 g Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Mandarynka 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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 50 g Serek homo. naturalny 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>) Mandarynka 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 50 g Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Mandarynka 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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 50 g Serek homo. naturalny 100 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>) Mandarynka 1 szt	
		II/ŚN	Kefir 2% tł 200g 1 szt (<u>MLE</u>) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Kefir 2% tł 200g 1 szt (<u>MLE</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt		
	Obiad	Krem z dyni z groszkiem ptyśowym* 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Sałata zielona 5 g Ryba smażona (Miruna) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml		Krem z dyni z groszkiem ptyśowym* 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Sałata zielona 5 g Ryba smażona (Miruna) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml		
		PD	Salatka grecka B (bez cebuli) 120 g (<u>MLE, GOR.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Salatka grecka B (bez cebuli) 100 g (<u>MLE, GOR.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Salatka grecka B (bez cebuli) 120 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
	Kolejca	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml 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>) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Rukola 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bulka 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>) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Rukola 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bulka 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 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Rukola 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka 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 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Rukola 2 g	
		PN	Sok jabłkowy 0,3l 1 szt Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt Sok jabłkowy 0,3l 1 szt	Sok jabłkowy 0,3l 1 szt Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt	Sok jabłkowy 0,3l 1 szt Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt
	Wartość energetyczna: 2760.17 kcal; Białko ogółem: 119.73 g; Tłuszcz: 106.62 g; Kw. tł. nasy.: 36.67 g; Węglowodany ogółem: 340.06 g; W tym cukry: 141.50 g; Błonnik pok.: 34.09 g; Sól: 8.21 g;	Wartość energetyczna: 2966.59 kcal; Białko ogółem: 121.61 g; Tłuszcz: 106.16 g; Kw. tł. nasy.: 36.64 g; Węglowodany ogółem: 390.23 g; W tym cukry: 141.75 g; Błonnik pok.: 34.78 g; Sól: 8.67 g;	Wartość energetyczna: 3103.31 kcal; Białko ogółem: 129.51 g; Tłuszcz: 109.30 g; Kw. tł. nasy.: 37.15 g; Węglowodany ogółem: 409.68 g; W tym cukry: 159.06 g; Błonnik pok.: 35.04 g; Sól: 8.89 g;	Wartość energetyczna: 3252.62 kcal; Białko ogółem: 139.08 g; Tłuszcz: 116.72 g; Kw. tł. nasy.: 39.22 g; Węglowodany ogółem: 421.13 g; W tym cukry: 168.47 g; Błonnik pok.: 35.43 g; Sól: 9.41 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 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	
2024-03-09 sobota	Śniadanie	Bulka 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. 20 g Serek naturalny Bieluch 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Bulka 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 Serek naturalny Bieluch 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Bulka 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 Serek naturalny Bieluch 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	
		II ŚN	Sok pomarańczowy 0,3l 1 szt Wafle ryżowe 30 g		
	Obiad	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Sałata zielona 5 g Gulasz z udźca indyka 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml		Selerowa z ziemniakami () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Sałata zielona 5 g Gulasz z udźca indyka 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	
		PD	Salatka owocowa ze słonecznikiem 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Salatka owocowa ze słonecznikiem 180 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Salatka owocowa ze słonecznikiem 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolaćca	Bulka 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 Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 55 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Bulka 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 Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 55 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Bulka 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 Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Papryka świeża 55 g Sałata zielona 10 g	Bulka 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 Twarożek 100 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 55 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
		PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
		Wartość energetyczna: 2397.73 kcal; Białko ogółem: 90.63 g; Tłuszcz: 66.21 g; Kw. tł. nasy.: 28.00 g; Węglowodany ogółem: 374.51 g; W tym cukry: 96.92 g; Błonnik pok.: 38.09 g; Sól: 7.21 g;	Wartość energetyczna: 2579.71 kcal; Białko ogółem: 102.96 g; Tłuszcz: 68.60 g; Kw. tł. nasy.: 29.53 g; Węglowodany ogółem: 402.11 g; W tym cukry: 124.07 g; Błonnik pok.: 38.09 g; Sól: 7.69 g;	Wartość energetyczna: 2653.91 kcal; Białko ogółem: 106.24 g; Tłuszcz: 71.93 g; Kw. tł. nasy.: 30.76 g; Węglowodany ogółem: 410.30 g; W tym cukry: 128.51 g; Błonnik pok.: 38.80 g; Sól: 7.69 g;	Wartość energetyczna: 2723.21 kcal; Białko ogółem: 113.17 g; Tłuszcz: 73.88 g; Kw. tł. nasy.: 31.57 g; Węglowodany ogółem: 416.41 g; W tym cukry: 132.15 g; Błonnik pok.: 39.28 g; Sól: 8.36 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 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		
2024-03-10 niedziela	Śniadanie	Bulka 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 sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 20 g Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Mix salat 5 g Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Banan 1szt. 1 szt	Bulka 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 sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 20 g Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Mix salat 5 g Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Banan 1szt. 1 szt	Bulka 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 sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Mix salat 5 g Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Banan 1szt. 1 szt		
		II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt Kefir 2% tł 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt			
		Obiad	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Salata zielona 5 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka Coleslaw () 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml		Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Salata zielona 5 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka Coleslaw () 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	
		PD	Sok jabłkowy 0,3L 1 szt Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Sok jabłkowy 0,3L 1 szt Podplomyki b/c 40 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)		
		Kolacja	Bulka 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>) Połędwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 20 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Papryka świeża 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Bulka 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>) Połędwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Bulka 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>) Połędwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Papryka świeża 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	
		PN	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</u>)			
	Wartość energetyczna: 2929.21 kcal; Białko ogółem: 133.87 g; Tłuszcz: 95.81 g; Kw. tł. nasy.: 38.70 g; Węglowodany ogółem: 391.80 g; W tym cukry: 157.14 g; Błonnik pok.: 33.34 g; Sól: 6.55 g;	Wartość energetyczna: 3045.01 kcal; Białko ogółem: 141.76 g; Tłuszcz: 98.10 g; Kw. tł. nasy.: 39.54 g; Węglowodany ogółem: 407.31 g; W tym cukry: 158.10 g; Błonnik pok.: 33.34 g; Sól: 6.57 g;	Wartość energetyczna: 3165.67 kcal; Białko ogółem: 154.80 g; Tłuszcz: 104.63 g; Kw. tł. nasy.: 41.64 g; Węglowodany ogółem: 408.71 g; W tym cukry: 158.23 g; Błonnik pok.: 33.34 g; Sól: 7.68 g;	Wartość energetyczna: 3233.51 kcal; Białko ogółem: 154.80 g; Tłuszcz: 104.63 g; Kw. tł. nasy.: 41.64 g; Węglowodany ogółem: 425.67 g; W tym cukry: 175.19 g; Błonnik pok.: 33.34 g; Sól: 7.68 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 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	
2024-03-11 poniedziałek	Śniadanie	Bulka 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 Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Banan 1szt. 1 szt	Bulka 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 twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Banan 1szt. 1 szt	Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bulka 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 twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Banan 1szt. 1 szt	Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bulka 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 twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Banan 1szt. 1 szt
		II ŚN	Jogurt owocowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Jogurt owocowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	
	Obiad	Żurek z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Schab pieczony w rękawie 120 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza bulgur 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałata zielona 5 g Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g Kalafor gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Żurek z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Schab pieczony w rękawie 120 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza bulgur 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałata zielona 5 g Kalafor gotowany* 100 g Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml		
		PD	Salatka jarzynowa () (bez majonezu) 120 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Salatka jarzynowa () (bez majonezu) 150 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Salatka jarzynowa () (bez majonezu) 200 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bulka 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 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 60 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Rukola 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka 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>) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 60 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Rukola 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka 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 50 g (<u>MLE.</u>) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 60 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Rukola 2 g	
		PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
	Wartość energetyczna: 2713.58 kcal; Białko ogółem: 123.85 g; Tłuszcz: 73.91 g; Kw. tł. nasy.: 32.59 g; Węglowodany ogółem: 396.84 g; W tym cukry: 110.82 g; Błonnik pok.: 37.44 g; Sól: 7.19 g;	Wartość energetyczna: 2891.22 kcal; Białko ogółem: 129.79 g; Tłuszcz: 81.43 g; Kw. tł. nasy.: 36.67 g; Węglowodany ogółem: 419.49 g; W tym cukry: 128.78 g; Błonnik pok.: 38.60 g; Sól: 7.72 g;	Wartość energetyczna: 3040.74 kcal; Białko ogółem: 137.27 g; Tłuszcz: 87.54 g; Kw. tł. nasy.: 38.99 g; Węglowodany ogółem: 436.97 g; W tym cukry: 139.10 g; Błonnik pok.: 40.53 g; Sól: 8.62 g;	Wartość energetyczna: 3096.83 kcal; Białko ogółem: 141.80 g; Tłuszcz: 88.16 g; Kw. tł. nasy.: 39.15 g; Węglowodany ogółem: 444.85 g; W tym cukry: 139.27 g; Błonnik pok.: 40.53 g; Sól: 9.15 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 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	
2024-03-12 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>) Twarożek z koperkiem 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 b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Jabiko 1 szt 1 szt	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>) Twarożek z koperkiem 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 JECZ,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ,</u>) Jabiko 1 szt 1 szt	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>) Twarożek z koperkiem 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 b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Jabiko 1 szt 1 szt	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>) Twarożek z koperkiem 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 JECZ,</u>) Jabiko 1 szt 1 szt	
	II ŚN	Jogurt owocowy 100g 1 szt (<u>MLE,</u>) Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Jogurt owocowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Jogurt owocowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Podplomyki b/c 40 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	
	Obiad	Jarzynowa z zacierką (-)podstawa 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki () 200 g Kotlet drobiowy panierowany 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sałata zielona 5 g Brokuł z sezamem i z olejem* 100 g (<u>SEZ,</u>) Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g (<u>JAJ, GOR,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką (-)podstawa 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki () 200 g Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g (<u>JAJ, GOR,</u>) Brokuł z sezamem i z olejem* 100 g (<u>SEZ,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g Kotlet drobiowy panierowany 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)	Jarzynowa z zacierką (-)podstawa 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki () 200 g Sałata zielona 5 g Brokuł z sezamem i z olejem* 100 g (<u>SEZ,</u>) Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g (<u>JAJ, GOR,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Kotlet drobiowy panierowany 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)	
	PD	Salatka farmerska B (bez majonezu) 120 g (<u>JAJ, MLE, SEL,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Salatka farmerska B (bez majonezu) 150 g (<u>JAJ, MLE, SEL,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		
	Kolacja	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 kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Sałata zielona 10 g Rzodkiew biała 50 g Roszponka 2 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 ost.niejad 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Rzodkiew biała 50 g Sałata zielona 10 g Roszponka 2 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 ost.niejad 40 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Rzodkiew biała 50 g Sałata zielona 10 g Roszponka 2 g	
	PN	Mleko UHT częściowo odtt. 1,5% tł. 250 ml 1 szt Rogal maślaný 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)			
		Wartość energetyczna: 2760.10 kcal; Białko ogółem: 121.29 g; Tłuszcz: 94.13 g; Kw. tł. nasy.: 32.21 g; Węglowodany ogółem: 367.27 g; W tym cukry: 88.80 g; Błonnik pok.: 32.48 g; Sól: 7.42 g;	Wartość energetyczna: 2959.49 kcal; Białko ogółem: 129.56 g; Tłuszcz: 96.01 g; Kw. tł. nasy.: 33.46 g; Węglowodany ogółem: 403.94 g; W tym cukry: 109.42 g; Błonnik pok.: 33.86 g; Sól: 8.50 g;	Wartość energetyczna: 3036.29 kcal; Białko ogółem: 131.96 g; Tłuszcz: 96.95 g; Kw. tł. nasy.: 33.46 g; Węglowodany ogółem: 418.34 g; W tym cukry: 109.42 g; Błonnik pok.: 33.86 g; Sól: 8.50 g;	Wartość energetyczna: 3140.21 kcal; Białko ogółem: 138.21 g; Tłuszcz: 101.80 g; Kw. tł. nasy.: 34.96 g; Węglowodany ogółem: 427.12 g; W tym cukry: 117.90 g; Błonnik pok.: 33.86 g; Sól: 8.68 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 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	
2024-03-13 środa	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE</u>) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<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 Jabłko 1 szt 1 szt	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE</u>) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<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 Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u>)	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE</u>) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<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 Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE</u>) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<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 Jabłko 1 szt 1 szt
		II ŚN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Mieszanka studencka 10 g (<u>OZI</u> , <u>ORZ</u>) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Mieszanka studencka 20 g (<u>OZI</u> , <u>ORZ</u>) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Mieszanka studencka 30 g (<u>OZI</u> , <u>ORZ</u>) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt
Obiad	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u>) Ziemniaki pieczone w ziolach 200 g Sałata zielona 5 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Ziemniaki pieczone w ziolach 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u>) Sałata zielona 5 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Ziemniaki pieczone w ziolach 200 g Sałata zielona 5 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml		
	PD	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</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE</u>) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<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</u> , <u>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>) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>) Papryka świeża 50 g Sałata zielona 10 g	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE</u>) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>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	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>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>) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>) Papryka świeża 50 g Sałata zielona 10 g	
	PN	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u>) Sok pomarańczowy 0,3L 1 szt			
	Wartość energetyczna: 3248.57 kcal; Białko ogółem: 142.83 g; Tłuszcz: 115.77 g; Kw. tł. nasy.: 45.22 g; Węglowodany ogółem: 420.20 g; W tym cukry: 131.39 g; Błonnik pok.: 34.05 g; Sól: 9.86 g;	Wartość energetyczna: 3340.37 kcal; Białko ogółem: 145.99 g; Tłuszcz: 118.99 g; Kw. tł. nasy.: 45.28 g; Węglowodany ogółem: 434.20 g; W tym cukry: 131.45 g; Błonnik pok.: 35.19 g; Sól: 10.10 g;	Wartość energetyczna: 3408.21 kcal; Białko ogółem: 145.99 g; Tłuszcz: 118.99 g; Kw. tł. nasy.: 45.28 g; Węglowodany ogółem: 451.16 g; W tym cukry: 148.41 g; Błonnik pok.: 35.19 g; Sól: 10.10 g;	Wartość energetyczna: 3420.49 kcal; Białko ogółem: 147.39 g; Tłuszcz: 121.89 g; Kw. tł. nasy.: 45.28 g; Węglowodany ogółem: 447.18 g; W tym cukry: 139.93 g; Błonnik pok.: 35.19 g; Sól: 10.10 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 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	
2024-03-14 czwartek	Śniadanie	Bulka 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>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa żeberkowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Gruszka 1szt. 150 g	Bulka 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>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa żeberkowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Gruszka 1szt. 150 g	Bulka 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>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa żeberkowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Gruszka 1szt. 150 g	
		Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ,</u>)			
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kotlet szwajcarski z fileta z kurczaka 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,</u>) 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 (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sałata zielona 5 g Kotlet szwajcarski z fileta z kurczaka 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,</u>) 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 (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sałata zielona 5 g Kotlet szwajcarski z fileta z kurczaka 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,</u>) 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 (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kotlet szwajcarski z fileta z kurczaka 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,</u>) 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	Sałatka z ryżu, brokułów i jajka 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Sałatka z ryżu, brokułów i jajka 150 g (<u>JAJ, MLE, GOR,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Sałatka z ryżu, brokułów i jajka 180 g (<u>JAJ, MLE, GOR,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolaćja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka 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>) Twarożek 60 g (<u>MLE,</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 50 g Sałata zielona 10 g Roszponka 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka 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>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ,</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 50 g Roszponka 2 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka 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>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ,</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 50 g Sałata zielona 10 g Roszponka 2 g	
		PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Mleko UHT częściowo odt. 1,5% tł. 250 ml 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2876.45 kcal; Białko ogółem: 122.62 g; Tłuszcz: 98.45 g; Kw. tł. nasy.: 32.98 g; Węglowodany ogółem: 385.70 g; W tym cukry: 97.70 g; Błonnik pok.: 32.32 g; Sól: 7.55 g;	Wartość energetyczna: 2968.37 kcal; Białko ogółem: 128.47 g; Tłuszcz: 102.74 g; Kw. tł. nasy.: 33.47 g; Węglowodany ogółem: 393.68 g; W tym cukry: 98.49 g; Błonnik pok.: 32.87 g; Sól: 8.23 g;	Wartość energetyczna: 3152.15 kcal; Białko ogółem: 140.78 g; Tłuszcz: 107.30 g; Kw. tł. nasy.: 35.02 g; Węglowodany ogółem: 417.12 g; W tym cukry: 117.30 g; Błonnik pok.: 33.20 g; Sól: 8.82 g;	Wartość energetyczna: 3201.58 kcal; Białko ogółem: 145.35 g; Tłuszcz: 109.31 g; Kw. tł. nasy.: 35.36 g; Węglowodany ogółem: 420.55 g; W tym cukry: 117.74 g; Błonnik pok.: 33.42 g; Sól: 9.37 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 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
2024-03-15 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 JECZ</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 JECZ</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 Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Banan 1szt. 1 szt	
	II ŚN Jabłko 1 szt 1 szt Mieszanka studencka 10 g (<u>OZI, ORZ</u>) Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt Mieszanka studencka 30 g (<u>OZI, ORZ</u>) Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt Mieszanka studencka 40 g (<u>OZI, ORZ</u>) Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt	
	Obiad Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ</u>) Ziemniaki z Tłuszczem () 200 g Ryba smażona (Miruna) 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	Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ</u>) Ziemniaki z Tłuszczem () 200 g Ryba smażona (Miruna) 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		
	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	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 natką pietruszki - dieta 60 g (<u>JAJ, MLE</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 50 g 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>)		
	Wartość energetyczna: 2958.99 kcal; Białko ogółem: 115.78 g; Tłuszcz: 100.37 g; Kw. tł. nasy.: 36.37 g; Węglowodany ogółem: 414.08 g; W tym cukry: 154.50 g; Błonnik pok.: 40.99 g; Sól: 6.93 g;	Wartość energetyczna: 3245.17 kcal; Białko ogółem: 124.46 g; Tłuszcz: 112.21 g; Kw. tł. nasy.: 40.36 g; Węglowodany ogółem: 453.32 g; W tym cukry: 182.26 g; Błonnik pok.: 42.46 g; Sól: 7.42 g;	Wartość energetyczna: 3286.67 kcal; Białko ogółem: 124.59 g; Tłuszcz: 112.34 g; Kw. tł. nasy.: 40.36 g; Węglowodany ogółem: 463.82 g; W tym cukry: 191.76 g; Błonnik pok.: 42.46 g; Sól: 7.42 g;	Wartość energetyczna: 3421.20 kcal; Białko ogółem: 133.84 g; Tłuszcz: 119.32 g; Kw. tł. nasy.: 42.28 g; Węglowodany ogółem: 473.24 g; W tym cukry: 194.28 g; Błonnik pok.: 42.48 g; Sól: 7.78 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 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	
2024-03-16 sobota	Śniadanie	Bulka 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 sołtysa 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 JECZ.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Bulka 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 sołtysa 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 JECZ.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Bulka 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 sołtysa 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 JECZ.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Bulka 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 sołtysa 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 JECZ.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
		II ŚN	Banan 1szt. 1 szt Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt	Podplomyki 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
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jaglana na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, 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			
	PD	Serek homo owocowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt			
	Kolacja	Bulka 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>) 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	Bulka 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	Bulka 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>) 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 z/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Bulka 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>)	
		Wartość energetyczna: 2722.92 kcal; Białko ogółem: 107.26 g; Tłuszcz: 77.60 g; Kw. tł. nasy.: 34.59 g; Węglowodany ogółem: 413.33 g; W tym cukry: 133.70 g; Błonnik pok.: 37.34 g; Sól: 6.99 g;	Wartość energetyczna: 2924.71 kcal; Białko ogółem: 113.53 g; Tłuszcz: 82.36 g; Kw. tł. nasy.: 36.24 g; Węglowodany ogółem: 446.49 g; W tym cukry: 150.66 g; Błonnik pok.: 37.34 g; Sól: 6.99 g;	Wartość energetyczna: 2935.89 kcal; Białko ogółem: 120.68 g; Tłuszcz: 84.36 g; Kw. tł. nasy.: 36.71 g; Węglowodany ogółem: 436.73 g; W tym cukry: 135.47 g; Błonnik pok.: 38.08 g; Sól: 8.16 g;	Wartość energetyczna: 3092.99 kcal; Białko ogółem: 124.66 g; Tłuszcz: 86.91 g; Kw. tł. nasy.: 37.99 g; Węglowodany ogółem: 466.78 g; W tym cukry: 159.32 g; Błonnik pok.: 38.48 g; Sól: 8.16 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 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	
2024-03-17 niedziela	Śniadanie	Bulka 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>) Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkami białka wieprzowego 40 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 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	Bulka 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>) Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkami białka wieprzowego 40 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 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	Bulka 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>) Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkami białka wieprzowego 60 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 120 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 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	Bulka 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>) Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkami białka wieprzowego 80 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 120 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 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 naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Płatki kukurydziane 20 g Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Płatki kukurydziane 30 g Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Płatki kukurydziane 40 g Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt
	Obiad	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Kotlet schabowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g (<u>SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z Tłuszczem () 200 g Kotlet schabowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z Tłuszczem () 200 g Kotlet schabowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g (<u>SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	
		PD	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka 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>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Rukola 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka 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 120 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Rukola 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka 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 80 g (<u>SOJ.</u>) Serek homo. naturalny 120 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Rukola 2 g	
		PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>)		
	Wartość energetyczna: 3015.55 kcal; Białko ogółem: 125.63 g; Tłuszcz: 86.15 g; Kw. tł. nasy.: 31.70 g; Węglowodany ogółem: 446.08 g; W tym cukry: 148.81 g; Błonnik pok.: 39.15 g; Sól: 8.11 g;	Wartość energetyczna: 3138.42 kcal; Białko ogółem: 132.07 g; Tłuszcz: 90.13 g; Kw. tł. nasy.: 33.76 g; Węglowodany ogółem: 461.20 g; W tym cukry: 154.30 g; Błonnik pok.: 39.83 g; Sól: 8.44 g;	Wartość energetyczna: 3310.56 kcal; Białko ogółem: 154.52 g; Tłuszcz: 94.63 g; Kw. tł. nasy.: 35.06 g; Węglowodany ogółem: 471.46 g; W tym cukry: 154.47 g; Błonnik pok.: 40.52 g; Sól: 9.58 g;	Wartość energetyczna: 3387.69 kcal; Białko ogółem: 161.97 g; Tłuszcz: 95.95 g; Kw. tł. nasy.: 35.32 g; Węglowodany ogółem: 480.32 g; W tym cukry: 155.28 g; Błonnik pok.: 41.18 g; Sól: 10.62 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,