

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 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		
2024-02-19 poniedziałek	Śniadanie	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodad.wody w ost.niejad 20 g Ser topiony 25 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> ) Banan 1szt. 1 szt Rukola 2 g	Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodad.wody w ost.niejad 20 g Ser topiony 25 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> ) Banan 1szt. 1 szt Rukola 2 g	Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodad.wody w ost.niejad 40 g Ser topiony 50 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> ) Banan 1szt. 1 szt Rukola 2 g		
		II ŚN	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Mieszanka studencka 20 g ( <u>OZI, ORZ</u> ) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Mieszanka studencka 30 g ( <u>OZI, ORZ</u> ) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Mieszanka studencka 40 g ( <u>OZI, ORZ</u> ) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	
			Obiad	Grysikowa () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki () 200 g Sałata zielona 5 g Kieszonka z kurczaka z warzywami 120 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Sałata zielona 5 g Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 100 g Sos serowo-szpinakowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Kalafor gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki () 200 g Sałata zielona 5 g Kieszonka z kurczaka z warzywami 120 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Sałata zielona 5 g Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 100 g Kalafor gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos serowo-szpinakowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )	Grysikowa () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki () 200 g Sałata zielona 5 g Kieszonka z kurczaka z warzywami 120 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Sałata z kapusty czerwonej z olejem () 100 g Kalafor gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos serowo-szpinakowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )
		PD		Sałatka Gyros B (bez majonezu i cebuli) 150 g ( <u>MLE, GOR</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Sałatka Gyros B (bez majonezu i cebuli) 200 g ( <u>MLE, GOR</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Sałatka Gyros B (bez majonezu i cebuli) 200 g ( <u>MLE, GOR</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
			Kolejca	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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 20 g Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <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> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 20 g Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <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> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 10 g
		PN		Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt Rogal maślane 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )	Rogal maślane 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt	Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt Rogal maślane 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )
				Wartość energetyczna: 2761.18 kcal; Białko ogółem: 110.87 g; Tłuszcz: 94.95 g; Kw. tł. nasy.: 39.82 g; Węglowodany ogółem: 378.76 g; W tym cukry: 122.50 g; Błonnik pok.: 31.14 g; Sól: 8.34 g;	Wartość energetyczna: 2966.42 kcal; Białko ogółem: 115.79 g; Tłuszcz: 98.49 g; Kw. tł. nasy.: 39.94 g; Węglowodany ogółem: 419.22 g; W tym cukry: 139.58 g; Błonnik pok.: 33.42 g; Sól: 8.82 g;	Wartość energetyczna: 3107.19 kcal; Białko ogółem: 129.32 g; Tłuszcz: 106.52 g; Kw. tł. nasy.: 44.57 g; Węglowodany ogółem: 423.02 g; W tym cukry: 140.93 g; Błonnik pok.: 34.15 g; Sól: 10.53 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 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	
2024-02-20 wtorek	Śniadanie	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> <u>GLU PSZ,</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> ) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona ,parzona 20 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE,</u> <u>GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE,</u> ) Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona ,parzona 20 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE,</u> <u>GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> <u>GLU PSZ,</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE,</u> ) Serek fromage z warzywami 80g-Górski przysmak 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE,</u> <u>GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> <u>GLU PSZ,</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE,</u> ) Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE,</u> <u>GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	II ŚN	Wafle ryżowe 20 g Mandarynka 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt			
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Kasza bulgur 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Karczek pieczony 120 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Kasza bulgur 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sałata zielona 5 g Karczek pieczony 120 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		
	PD	Sałatka farmerska B (bez majonezu) 120 g ( <u>JAJ, MLE, SEL,</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Sałatka farmerska B (bez majonezu) 150 g ( <u>JAJ, MLE, SEL,</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	Kolacja	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> <u>GLU ŻYT,</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE,</u> ) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Dżem 25 g 1 szt Papryka świeża 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Mix salat 5 g	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> <u>GLU ŻYT,</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE,</u> ) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Dżem 25 g 1 szt Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 10 g Mix salat 5 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/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> ) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Dżem 25 g 1 szt Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 10 g Mix salat 5 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 śniadaniowy naturalny 80g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Dżem 25 g 2 szt Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 10 g Mix salat 5 g
	PN	Sok pomarańczowy 0,3L 1 szt Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )			
		Wartość energetyczna: 2931.91 kcal; Białko ogółem: 105.73 g; Tłuszcz: 112.06 g; Kw. tł. nasy.: 49.66 g; Węglowodany ogółem: 363.47 g; W tym cukry: 125.36 g; Błonnik pok.: 28.73 g; Sól: 6.09 g;	Wartość energetyczna: 3071.11 kcal; Białko ogółem: 110.53 g; Tłuszcz: 124.86 g; Kw. tł. nasy.: 53.50 g; Węglowodany ogółem: 384.71 g; W tym cukry: 125.36 g; Błonnik pok.: 28.73 g; Sól: 6.78 g;	Wartość energetyczna: 3256.15 kcal; Białko ogółem: 120.54 g; Tłuszcz: 132.04 g; Kw. tł. nasy.: 55.35 g; Węglowodany ogółem: 405.96 g; W tym cukry: 125.48 g; Błonnik pok.: 31.01 g; Sól: 7.70 g;	Wartość energetyczna: 3260.30 kcal; Białko ogółem: 119.79 g; Tłuszcz: 127.99 g; Kw. tł. nasy.: 54.59 g; Węglowodany ogółem: 417.47 g; W tym cukry: 135.74 g; Błonnik pok.: 31.21 g; Sól: 7.84 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 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	
2024-02-21 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> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g ( <u>SOJ</u> ) Serek naturalny Bieluch 60 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</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> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ</u> ) Serek naturalny Bieluch 60 g ( <u>MLE</u> ) Mandarynka 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 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> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ</u> ) Serek naturalny Bieluch 100 g ( <u>MLE</u> ) Mandarynka 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 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> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ</u> ) Serek naturalny Bieluch 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 JECZ</u> ) Mandarynka 1 szt
		II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt Mieszanka studencka 20 g ( <u>OZI, ORZ</u> ) Sok pomarańczowy 0,3L 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt Mieszanka studencka 30 g ( <u>OZI, ORZ</u> ) Sok pomarańczowy 0,3L 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt Mieszanka studencka 40 g ( <u>OZI, ORZ</u> ) Sok pomarańczowy 0,3L 1 szt
	Obiad	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g ( <u>SEL</u> ) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Ziemniaki () 200 g Sałata zielona 5 g			
	PD	Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )	Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</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> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Ser żółty 20 g ( <u>MLE</u> ) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	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 40 g Ser żółty 20 g ( <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> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Ser żółty 40 g ( <u>MLE</u> ) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	
	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt ( <u>MLE, GLU OW</u> )			
		Wartość energetyczna: 2867.39 kcal; Białko ogółem: 127.81 g; Tłuszcz: 104.91 g; Kw. tł. nasy.: 39.72 g; Węglowodany ogółem: 369.82 g; W tym cukry: 117.70 g; Błonnik pok.: 34.05 g; Sól: 8.22 g;	Wartość energetyczna: 2932.91 kcal; Białko ogółem: 132.99 g; Tłuszcz: 108.33 g; Kw. tł. nasy.: 39.72 g; Węglowodany ogółem: 374.44 g; W tym cukry: 117.81 g; Błonnik pok.: 34.05 g; Sól: 8.76 g;	Wartość energetyczna: 3021.39 kcal; Białko ogółem: 139.55 g; Tłuszcz: 116.33 g; Kw. tł. nasy.: 41.92 g; Węglowodany ogółem: 372.86 g; W tym cukry: 109.33 g; Błonnik pok.: 34.05 g; Sól: 8.76 g;	Wartość energetyczna: 3150.94 kcal; Białko ogółem: 148.58 g; Tłuszcz: 122.77 g; Kw. tł. nasy.: 46.03 g; Węglowodany ogółem: 382.30 g; W tym cukry: 117.98 g; Błonnik pok.: 34.05 g; Sól: 9.68 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 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	
2024-02-22 czwartek	Śniadanie	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> ) Piersz delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 20 g Papryka świeża 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> ) Piersz delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 20 g Papryka świeża 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> ) Piersz delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Papryka świeża 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Banan 1szt. 1 szt	
	II ŚN	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt			
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Kotlet drob pożarski z kukurydzą B 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g ( <u>SEL.</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g			
	PD	Salatka tęczowa () (bez majonezu) 80 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Salatka tęczowa () (bez majonezu) 100 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Salatka tęczowa () (bez majonezu) 150 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Salatka tęczowa () (bez majonezu) 180 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	
	PN	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
	Wartość energetyczna: 2765.93 kcal; Białko ogółem: 102.07 g; Tłuszcz: 85.99 g; Kw. tł. nasy.: 33.45 g; Węglowodany ogółem: 408.23 g; W tym cukry: 143.41 g; Błonnik pok.: 30.56 g; Sól: 7.83 g;	Wartość energetyczna: 2882.07 kcal; Białko ogółem: 107.26 g; Tłuszcz: 88.06 g; Kw. tł. nasy.: 34.31 g; Węglowodany ogółem: 428.79 g; W tym cukry: 144.09 g; Błonnik pok.: 33.12 g; Sól: 8.42 g;	Wartość energetyczna: 3083.62 kcal; Białko ogółem: 116.23 g; Tłuszcz: 104.44 g; Kw. tł. nasy.: 40.00 g; Węglowodany ogółem: 433.91 g; W tym cukry: 145.49 g; Błonnik pok.: 33.83 g; Sól: 9.38 g;	Wartość energetyczna: 3141.18 kcal; Białko ogółem: 122.85 g; Tłuszcz: 106.89 g; Kw. tł. nasy.: 41.35 g; Węglowodany ogółem: 436.47 g; W tym cukry: 146.33 g; Błonnik pok.: 34.25 g; Sól: 10.00 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 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	
2024-02-23 piątek	<b>Śniadanie</b>	Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 25 g 1 szt 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 1 szt 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 25 g 1 szt 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 1 szt 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 25 g 1 szt Serek naturalny Bieluch 60 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )	Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 25 g 2 szt Serek naturalny Bieluch 60 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )
	<b>II ŚN</b>	Kefir 2% tł 200g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Wafle ryżowe 30 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt			
	<b>Obiad</b>	Szpinakowa z zacierką ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki ( ) 200 g Ryba smażona (Miruna) 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem ( ) 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem. ( ) 100 g ( <u>SEL</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Szpinakowa z zacierką ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki ( ) 200 g Ryba smażona (Miruna) 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem ( ) 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem. ( ) 100 g ( <u>SEL</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g		
	<b>PD</b>	Salatka grecka B (bez cebuli) 100 g ( <u>MLE, GOR</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Salatka grecka B (bez cebuli) 180 g ( <u>MLE, GOR</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Salatka grecka B (bez cebuli) 200 g ( <u>MLE, GOR</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	<b>Kolacja</b>	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> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Ser żółty 20 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Ser żółty 30 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Ser żółty 40 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Ser żółty 40 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	<b>PN</b>	Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt Rogal maślane 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )	Rogal maślane 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2734.68 kcal; Białko ogółem: 110.08 g; Tłuszcz: 108.54 g; Kw. tł. nasy.: 38.69 g; Węglowodany ogółem: 340.89 g; W tym cukry: 73.85 g; Błonnik pok.: 30.32 g; Sól: 7.28 g;	Wartość energetyczna: 2954.57 kcal; Białko ogółem: 120.11 g; Tłuszcz: 115.97 g; Kw. tł. nasy.: 42.44 g; Węglowodany ogółem: 370.50 g; W tym cukry: 82.45 g; Błonnik pok.: 32.60 g; Sól: 7.97 g;	Wartość energetyczna: 3153.56 kcal; Białko ogółem: 126.35 g; Tłuszcz: 126.51 g; Kw. tł. nasy.: 46.43 g; Węglowodany ogółem: 391.76 g; W tym cukry: 100.78 g; Błonnik pok.: 33.61 g; Sól: 8.95 g;	Wartość energetyczna: 3249.61 kcal; Białko ogółem: 130.11 g; Tłuszcz: 130.57 g; Kw. tł. nasy.: 47.59 g; Węglowodany ogółem: 403.71 g; W tym cukry: 110.84 g; Błonnik pok.: 33.87 g; Sól: 9.26 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 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	
2024-02-24 sobota	Śniadanie	Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLUPSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Roszponka 2 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Banan 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g	Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLUPSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 50 g Roszponka 2 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Banan 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g	Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLUPSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Roszponka 2 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Banan 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g	
		II ŚN	Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLUPSZ, MLE.</u> ) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Podplomyki b/c 30 g ( <u>GLUPSZ, MLE.</u> ) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Podplomyki b/c 40 g ( <u>GLUPSZ, MLE.</u> ) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt
	Obiad	Koperkowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki () 200 g Filet z indyka pieczony 90 g Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLUPSZ, SEL.</u> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Koperkowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki () 200 g Filet z indyka pieczony 90 g Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLUPSZ, SEL.</u> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Koperkowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Filet z indyka pieczony 90 g Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLUPSZ, SEL.</u> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	
		PD	Mieszanka studencka 20 g ( <u>OZI, ORZ.</u> ) jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Mieszanka studencka 30 g ( <u>OZI, ORZ.</u> ) jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolejca	Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLUPSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Poledwica wędzarsza - Schab wieprz. wędz. parz. 20 g Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLUPSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> ) Poledwica wędzarsza - Schab wieprz. wędz. parz. 20 g Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLUPSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> ) Poledwica wędzarsza - Schab wieprz. wędz. parz. 20 g Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLUPSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> ) Poledwica wędzarsza - Schab wieprz. wędz. parz. 40 g Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
		PN	Serek homo o smaku waniliowym tubka 120g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2517.00 kcal; Białko ogółem: 120.74 g; Tłuszcz: 73.03 g; Kw. tł. nasy.: 31.57 g; Węglowodany ogółem: 360.21 g; W tym cukry: 117.34 g; Błonnik pok.: 32.12 g; Sól: 8.62 g;	Wartość energetyczna: 2705.52 kcal; Białko ogółem: 129.59 g; Tłuszcz: 81.25 g; Kw. tł. nasy.: 33.07 g; Węglowodany ogółem: 380.69 g; W tym cukry: 125.82 g; Błonnik pok.: 32.12 g; Sól: 8.80 g;	Wartość energetyczna: 2838.26 kcal; Białko ogółem: 130.79 g; Tłuszcz: 84.72 g; Kw. tł. nasy.: 33.97 g; Węglowodany ogółem: 404.88 g; W tym cukry: 142.78 g; Błonnik pok.: 32.12 g; Sól: 8.82 g;	Wartość energetyczna: 2904.17 kcal; Białko ogółem: 136.61 g; Tłuszcz: 86.03 g; Kw. tł. nasy.: 34.35 g; Węglowodany ogółem: 412.43 g; W tym cukry: 142.78 g; Błonnik pok.: 32.12 g; Sól: 9.10 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 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	
2024-02-25 niedziela	Śniadanie	Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU</u> <u>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 Ser żółty 20 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> <u>JĘCZ</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt	Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE</u> ) Ser żółty 20 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 20 g Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> <u>JĘCZ</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt	Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU</u> <u>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 Ser żółty 20 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> <u>JĘCZ</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt	
	II ŚN	Banan 1szt. 1 szt Wafle ryżowe 30 g Sok pomarańczowy 0,3L 1 szt			
	Obiad	Rosół z makaronem () 400 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> ) Ziemniaki () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <u>SEL</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Salata zielona 5 g		Rosół z makaronem () 400 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> ) Ziemniaki () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <u>SEL</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	
	PD	Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Hummus 15 g ( <u>SEZ</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Hummus 30 g ( <u>SEZ</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		
	Kolacja	Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE</u> ) Poledwica wędzarka - Schab wieprz. wędz. parz. 20 g Serek homo. naturalny 30 g ( <u>MLE</u> ) Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Mix salat 5 g Salata zielona 10 g	Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE</u> ) Poledwica wędzarka - Schab wieprz. wędz. parz. 20 g Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE</u> ) Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Mix salat 5 g Salata zielona 10 g	Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE</u> ) Poledwica wędzarka - Schab wieprz. wędz. parz. 20 g Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE</u> ) Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Mix salat 5 g Salata zielona 10 g	Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE</u> ) Poledwica wędzarka - Schab wieprz. wędz. parz. 40 g Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE</u> ) Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Mix salat 5 g Salata zielona 10 g
	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2831.68 kcal; Białko ogółem: 124.67 g; Tłuszcz: 97.46 g; Kw. tł. nasy.: 37.02 g; Węglowodany ogółem: 376.10 g; W tym cukry: 121.07 g; Błonnik pok.: 31.91 g; Sól: 6.39 g;	Wartość energetyczna: 2908.78 kcal; Białko ogółem: 130.18 g; Tłuszcz: 102.28 g; Kw. tł. nasy.: 37.41 g; Węglowodany ogółem: 378.47 g; W tym cukry: 121.07 g; Błonnik pok.: 31.91 g; Sól: 6.65 g;	Wartość energetyczna: 3089.02 kcal; Białko ogółem: 136.88 g; Tłuszcz: 103.51 g; Kw. tł. nasy.: 37.74 g; Węglowodany ogółem: 415.11 g; W tym cukry: 138.15 g; Błonnik pok.: 34.19 g; Sól: 7.78 g;	Wartość energetyczna: 3151.32 kcal; Białko ogółem: 141.65 g; Tłuszcz: 104.38 g; Kw. tł. nasy.: 38.13 g; Węglowodany ogółem: 423.96 g; W tym cukry: 146.63 g; Błonnik pok.: 34.19 g; Sól: 8.07 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 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	
2024-02-26 poniedziałek	Śniadanie	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> ) Szynka softysa wieprzowa, wędzona, parzona 20 g Ser topiony 25 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	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 softysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Ser topiony 25 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	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 softysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Ser topiony 50 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	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 softysa wieprzowa, wędzona, parzona 60 g Ser topiony 50 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 Serek homo owocowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt			
	Obiad	Solferino ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Kasza kuskus/sypko 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Filet dr.po grecku 120g 1 Por ( <u>MLE</u> ) Buraczki zasmażane z olejem ( ) 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Kasza kuskus/sypko 250 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Filet dr.po grecku 120g 1 Por ( <u>MLE</u> ) Buraczki zasmażane z olejem ( ) 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml		
	PD	Salatka tęczowa ( ) (bez majonezu) 100 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Salatka tęczowa ( ) (bez majonezu) 150 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		
	Kolacja	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> ) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <u>MLE</u> ) Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor 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> ) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <u>MLE</u> ) Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor 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> ) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE</u> ) Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 10 g	
	PN	Mleko UHT częściowo odtt. 1,5% tł. 250 ml 1 szt Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Mleko UHT częściowo odtt. 1,5% tł. 250 ml 1 szt	Mleko UHT częściowo odtt. 1,5% tł. 250 ml 1 szt Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Mleko UHT częściowo odtt. 1,5% tł. 250 ml 1 szt	Mleko UHT częściowo odtt. 1,5% tł. 250 ml 1 szt Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Mleko UHT częściowo odtt. 1,5% tł. 250 ml 1 szt	
		Wartość energetyczna: 3014.82 kcal; Białko ogółem: 141.18 g; Tłuszcz: 81.93 g; Kw. tł. nasy.: 37.35 g; Węglowodany ogółem: 432.81 g; W tym cukry: 140.54 g; Błonnik pok.: 29.11 g; Sól: 7.82 g;	Wartość energetyczna: 3207.71 kcal; Białko ogółem: 151.05 g; Tłuszcz: 84.42 g; Kw. tł. nasy.: 38.02 g; Węglowodany ogółem: 465.94 g; W tym cukry: 140.68 g; Błonnik pok.: 32.03 g; Sól: 8.90 g;	Wartość energetyczna: 3345.31 kcal; Białko ogółem: 158.52 g; Tłuszcz: 94.75 g; Kw. tł. nasy.: 43.91 g; Węglowodany ogółem: 470.12 g; W tym cukry: 142.33 g; Błonnik pok.: 32.74 g; Sól: 9.70 g;	Wartość energetyczna: 3399.29 kcal; Białko ogółem: 166.02 g; Tłuszcz: 96.75 g; Kw. tł. nasy.: 44.85 g; Węglowodany ogółem: 471.63 g; W tym cukry: 143.00 g; Błonnik pok.: 32.74 g; Sól: 10.22 g;



Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 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	
2024-02-27 wtorek	Śniadanie	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> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodad.wody w osl.niejad 20 g Twarożek 30 g ( <u>MLE</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g 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> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodad.wody w osl.niejad 40 g Twarożek 60 g ( <u>MLE</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g 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> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodad.wody w osl.niejad 40 g Twarożek 60 g ( <u>MLE</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g 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> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodad.wody w osl.niejad 60 g Twarożek 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> ) Banan 1szt. 1 szt
	II ŚN	Serek homo owocowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt			
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Naleśniki z twaro.i owoc 300g B 1 Por ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Salatka owocowa ze słonecznikiem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Naleśniki z twaro.i owoc 300g B 1 Por ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Salatka owocowa ze słonecznikiem 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Naleśniki z twaro.i owoc 300g B 1 Por ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Salatka owocowa ze słonecznikiem 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	
	PD	Drożdżówka mini 50g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Mleko UHT częściowo odt. 1,5% tł. 250 ml 1 szt			
	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> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g ( <u>SOJ.</u> ) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami () 60 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Ogórek kiszony 50 g Roszponka 2 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/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> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami () 60 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Roszponka 2 g Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/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> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami () 60 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Roszponka 2 g Ogórek kiszony 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> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami () 100 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Roszponka 2 g Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 10 g
	PN	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2823.18 kcal; Białko ogółem: 109.61 g; Tłuszcz: 77.17 g; Kw. tł. nasy.: 30.51 g; Węglowodany ogółem: 431.65 g; W tym cukry: 143.05 g; Błonnik pok.: 28.25 g; Sól: 6.19 g;	Wartość energetyczna: 3005.51 kcal; Białko ogółem: 124.42 g; Tłuszcz: 81.16 g; Kw. tł. nasy.: 31.76 g; Węglowodany ogółem: 454.75 g; W tym cukry: 151.63 g; Błonnik pok.: 30.58 g; Sól: 7.64 g;	Wartość energetyczna: 3107.27 kcal; Białko ogółem: 124.42 g; Tłuszcz: 81.16 g; Kw. tł. nasy.: 31.76 g; Węglowodany ogółem: 480.19 g; W tym cukry: 177.07 g; Błonnik pok.: 30.58 g; Sól: 7.64 g;	Wartość energetyczna: 3228.75 kcal; Białko ogółem: 140.17 g; Tłuszcz: 85.72 g; Kw. tł. nasy.: 33.16 g; Węglowodany ogółem: 484.82 g; W tym cukry: 179.58 g; Błonnik pok.: 31.74 g; Sól: 8.56 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 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
2024-02-28 środa	Śniadanie	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLUPSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 140g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Mix salat 5 g Pomidor 50g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Salata zielona 10 g	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLUPSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Mix salat 5 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Salata zielona 10 g	
	II ŚN	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Mieszanka studencka 10 g ( <u>OZI, ORZ.</u> ) Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Mieszanka studencka 30 g ( <u>OZI, ORZ.</u> ) Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt	
	Obiad	Grysikowa () 400 ml ( <u>GLUPSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki pieczone w ziołach () 200 g Kotlet drobiowy panierowany w sezamie 120 g ( <u>GLUPSZ, JAJ, SEZ.</u> ) Surówka z marchwi z olejem () 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Salata zielona 5 g	Grysikowa () 400 ml ( <u>GLUPSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki pieczone w ziołach () 200 g Kotlet drobiowy panierowany w sezamie 120 g ( <u>GLUPSZ, JAJ, SEZ.</u> ) Surówka z marchwi z olejem () 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	
	PD	Salatka z ryżu, brokułów i jajka (bez majonezu) 120 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Salatka z ryżu, brokułów i jajka (bez majonezu) 150 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	Kolacja	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLUPSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 20 g Ser żółty 20 g ( <u>MLE.</u> ) Papryka świeża 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLUPSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Ser żółty 20 g ( <u>MLE.</u> ) Papryka świeża 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLUPSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Ser żółty 20 g ( <u>MLE.</u> ) Papryka świeża 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt ( <u>MLE, GLU OW.</u> )	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt ( <u>MLE, GLU OW.</u> )	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt ( <u>MLE, GLU OW.</u> )
	Wartość energetyczna: 2612.14 kcal; Białko ogółem: 108.63 g; Tłuszcz: 96.53 g; Kw. tł. nasy.: 36.20 g; Węglowodany ogółem: 339.05 g; W tym cukry: 91.72 g; Błonnik pok.: 28.60 g; Sól: 5.87 g;	Wartość energetyczna: 2824.31 kcal; Białko ogółem: 127.41 g; Tłuszcz: 97.91 g; Kw. tł. nasy.: 37.68 g; Węglowodany ogółem: 367.96 g; W tym cukry: 102.73 g; Błonnik pok.: 30.80 g; Sól: 6.84 g;	Wartość energetyczna: 3013.41 kcal; Białko ogółem: 131.53 g; Tłuszcz: 104.27 g; Kw. tł. nasy.: 37.88 g; Węglowodany ogółem: 398.70 g; W tym cukry: 120.15 g; Błonnik pok.: 31.13 g; Sól: 6.89 g;	Wartość energetyczna: 2974.26 kcal; Białko ogółem: 130.68 g; Tłuszcz: 104.23 g; Kw. tł. nasy.: 37.87 g; Węglowodany ogółem: 389.48 g; W tym cukry: 120.02 g; Błonnik pok.: 30.41 g; Sól: 6.88 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 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	
2024-02-29 czwartek	Śniadanie	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 homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka softysa wieprzowa,wędzona ,parzona 20 g Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem 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> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka softysa wieprzowa,wędzona ,parzona 40 g Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Banan 1szt. 1 szt		
		Kefir 2 % tł 200g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt			
	Obiad	Barszcz czerwony z jajkiem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki () 200 g Rolada dr.z cukinią 120g 1 Por ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g ( <u>SEL.</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Salata zielona 5 g	Barszcz czerwony z jajkiem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki () 200 g Rolada dr.z cukinią 120g 1 Por ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g ( <u>SEL.</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Salata zielona 5 g		
		Salatka jarzynowa z olejem () 100 g ( <u>SEL.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Salatka jarzynowa z olejem () 150 g ( <u>SEL.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 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> ) Poledwica premium-wędlna dr. średnio rozd. 20 g ( <u>SOJ.</u> ) Paszтет z ciecierzycy () 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Pomidor 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 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Paszтет z ciecierzycy () 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Poledwica premium-wędlna dr. średnio rozd. 20 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 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> ) Paszтет z ciecierzycy () 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Poledwica premium-wędlna dr. średnio rozd. 20 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	
			Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt Rogal maślany 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )	Rogal maślany 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt	
	PN	Wartość energetyczna: 2539.23 kcal; Białko ogółem: 117.91 g; Tłuszcz: 75.59 g; Kw. tł. nasy.: 29.78 g; Węglowodany ogółem: 356.81 g; W tym cukry: 94.43 g; Błonnik pok.: 31.64 g; Sól: 6.82 g;	Wartość energetyczna: 2741.43 kcal; Białko ogółem: 124.34 g; Tłuszcz: 84.67 g; Kw. tł. nasy.: 31.04 g; Węglowodany ogółem: 380.24 g; W tym cukry: 96.81 g; Błonnik pok.: 37.09 g; Sól: 7.10 g;	Wartość energetyczna: 2963.63 kcal; Białko ogółem: 131.94 g; Tłuszcz: 86.45 g; Kw. tł. nasy.: 31.57 g; Węglowodany ogółem: 425.41 g; W tym cukry: 122.37 g; Błonnik pok.: 39.37 g; Sól: 8.05 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 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	
2024-03-01 piątek	Śniadanie	Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 25 g 1 szt Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 60 g Rozszponka 2 g Sałata zielona 10 g Gruszka 1szt. 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</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> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Rozszponka 2 g Gruszka 1szt. 150 g Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g	Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 25 g 1 szt Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 60 g Rozszponka 2 g Gruszka 1szt. 150 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 25 g 1 szt Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 60 g Rozszponka 2 g Gruszka 1szt. 150 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )
	II ŚN	Wafle ryżowe 30 g Jabłko 1 szt 1 szt Mleko UHT częściowo odt. 1,5% tł. 250 ml 1 szt			
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ziemniaki () 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	Kalafiorowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ziemniaki () 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	Salatka grecka B (bez cebuli) 100 g ( <u>MLE, GOR</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Salatka grecka B (bez cebuli) 150 g ( <u>MLE, GOR</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Salatka grecka B (bez cebuli) 180 g ( <u>MLE, GOR</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	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> ) Pasta z jaj z koperkiem-dieta 60 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Ser żółty 20 g ( <u>MLE</u> ) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z jaj z koperkiem-dieta 60 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Ser żółty 30 g ( <u>MLE</u> ) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z jaj z koperkiem-dieta 60 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Ser żółty 40 g ( <u>MLE</u> ) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z jaj z koperkiem-dieta 80 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Ser żółty 40 g ( <u>MLE</u> ) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 10 g
	PN	Serek homo o smaku waniliowym tubka 120g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt			
		Wartość energetyczna: 2737.34 kcal; Białko ogółem: 113.12 g; Tłuszcz: 99.72 g; Kw. tł. nasy.: 36.50 g; Węglowodany ogółem: 361.02 g; W tym cukry: 92.73 g; Błonnik pok.: 33.83 g; Sól: 8.30 g;	Wartość energetyczna: 2933.12 kcal; Białko ogółem: 117.91 g; Tłuszcz: 107.40 g; Kw. tł. nasy.: 39.73 g; Węglowodany ogółem: 388.82 g; W tym cukry: 118.72 g; Błonnik pok.: 34.33 g; Sól: 8.99 g;	Wartość energetyczna: 2972.80 kcal; Białko ogółem: 120.65 g; Tłuszcz: 110.39 g; Kw. tł. nasy.: 41.72 g; Węglowodany ogółem: 389.60 g; W tym cukry: 119.03 g; Błonnik pok.: 34.46 g; Sól: 9.20 g;	Wartość energetyczna: 3075.33 kcal; Białko ogółem: 130.31 g; Tłuszcz: 116.27 g; Kw. tł. nasy.: 43.13 g; Węglowodany ogółem: 392.72 g; W tym cukry: 119.75 g; Błonnik pok.: 34.85 g; Sól: 9.62 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 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	
2024-03-02 sobota	Śniadanie	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 homo. naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek kiszony 50 g Mix салат 5 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JE CZ.</u> ) Banan 1szt. 1 szt 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. 20 g ( <u>SOJ.</u> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek kiszony 50 g Mix салат 5 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JE CZ.</u> ) Banan 1szt. 1 szt 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 homo. naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek kiszony 50 g Mix салат 5 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JE CZ.</u> ) Banan 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g	
		II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt Mieszanka studencka 20 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
2024-03-02 sobota	Obiad	Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JE CZ.</u> ) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g ( <u>JAJ, GOR.</u> ) Kalafor gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JE CZ.</u> ) Kalafor gotowany* 100 g Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g ( <u>JAJ, GOR.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JE CZ.</u> ) Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kalafor gotowany* 100 g Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g ( <u>JAJ, GOR.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	
		PD	jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Płatki kukurydziane 10 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Płatki kukurydziane 30 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
2024-03-02 sobota	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> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE.</u> ) Sałatka z ryżu i brokułów-dieta 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	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 20 g Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE.</u> ) Sałatka z ryżu i brokułów-dieta 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 10 g	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 Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE.</u> ) Sałatka z ryżu i brokułów-dieta 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	
		PN	Sok pomarańczowy 0,3l 1 szt Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt ( <u>MLE, GLU OW.</u> )		
		Wartość energetyczna: 2791.06 kcal; Białko ogółem: 108.59 g; Tłuszcz: 79.39 g; Kw. tł. nasy.: 31.17 g; Węglowodany ogółem: 423.46 g; W tym cukry: 153.16 g; Błonnik pok.: 31.38 g; Sól: 6.80 g;	Wartość energetyczna: 3004.86 kcal; Białko ogółem: 114.99 g; Tłuszcz: 83.21 g; Kw. tł. nasy.: 31.39 g; Węglowodany ogółem: 463.54 g; W tym cukry: 154.68 g; Błonnik pok.: 34.98 g; Sól: 7.56 g;	Wartość energetyczna: 3169.80 kcal; Białko ogółem: 133.80 g; Tłuszcz: 87.14 g; Kw. tł. nasy.: 32.91 g; Węglowodany ogółem: 475.76 g; W tym cukry: 164.56 g; Błonnik pok.: 34.98 g; Sól: 8.71 g;	Wartość energetyczna: 3237.20 kcal; Białko ogółem: 138.38 g; Tłuszcz: 90.63 g; Kw. tł. nasy.: 33.12 g; Węglowodany ogółem: 480.94 g; W tym cukry: 164.56 g; Błonnik pok.: 34.98 g; Sól: 9.36 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 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	
2024-03-03 niedziela	Śniadanie	Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLUPSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g ( <u>SOJ.</u> ) Ser żółty 40 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLUPSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g ( <u>SOJ.</u> ) Ser żółty 40 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLUPSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 40 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLUPSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 60 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
		I SN	Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLUPSZ, MLE.</u> ) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Podplomyki b/c 30 g ( <u>GLUPSZ, MLE.</u> ) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	
	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 400 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki () 200 g Kotlet schabowy 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g			
		PD	Jogurt owocowy 100 g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Mandarynka 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		
	Kolacja	Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLUPSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLUPSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLUPSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	
		PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt
Wartość energetyczna: 2600.45 kcal; Białko ogółem: 103.43 g; Tłuszcz: 86.70 g; Kw. tł. nasy.: 34.93 g; Węglowodany ogółem: 360.53 g; W tym cukry: 103.28 g; Błonnik pok.: 30.01 g; Sól: 6.54 g;		Wartość energetyczna: 2718.37 kcal; Białko ogółem: 106.39 g; Tłuszcz: 87.49 g; Kw. tł. nasy.: 34.99 g; Węglowodany ogółem: 385.71 g; W tym cukry: 111.82 g; Błonnik pok.: 31.15 g; Sól: 6.78 g;		Wartość energetyczna: 2861.99 kcal; Białko ogółem: 120.16 g; Tłuszcz: 93.37 g; Kw. tł. nasy.: 36.64 g; Węglowodany ogółem: 394.90 g; W tym cukry: 120.58 g; Błonnik pok.: 31.15 g; Sól: 8.00 g;	
Wartość energetyczna: 2937.23 kcal; Białko ogółem: 125.44 g; Tłuszcz: 99.31 g; Kw. tł. nasy.: 40.60 g; Węglowodany ogółem: 395.56 g; W tym cukry: 120.58 g; Błonnik pok.: 31.15 g; Sól: 8.42 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,