

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 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	
2024-03-18 poniedziałek	Śniadanie	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20g Ser topiony 25g (MLE.) Pomidor 50g Sałata zielona 10g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Banan 1szt. 1 szt Rukola 2g	Chleb Graham 50g (GLU PSZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20g Ser topiony 25g (MLE.) Pomidor 50g Sałata zielona 10g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Banan 1szt. 1 szt Rukola 2g	Chleb Graham 50g (GLU PSZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40g Ser topiony 50g (MLE.) Pomidor 50g Sałata zielona 10g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Banan 1szt. 1 szt Rukola 2g	
	II ŚN	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (MLE.) Mieszanka studencka 20g (OZI, ORZ.) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (MLE.) Mieszanka studencka 30g (OZI, ORZ.) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (MLE.) Mieszanka studencka 40g (OZI, ORZ.) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	
	Obiad	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200g Sałata zielona 5g Kieszonka z kurczaka z warzywami 120g (GLU PSZ, SEL.) Sałata z kapusty czerwonej z olejem () 100g Sos serowo-szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Kalańior gotowany* 100g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200g Kieszonka z kurczaka z warzywami 120g (GLU PSZ, SEL.) Sałata zielona 5g Sałata z kapusty czerwonej z olejem () 100g Kalańior gotowany* 100g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos serowo-szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.)	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200g Sałata zielona 5g Kieszonka z kurczaka z warzywami 120g (GLU PSZ, SEL.) Sałata z kapusty czerwonej z olejem () 100g Kalańior gotowany* 100g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos serowo-szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.)	
	PD	Sałatka Gyros B (bez majonezu i cebuli) 150g (MLE, GOR.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Sałatka Gyros B (bez majonezu i cebuli) 200g (MLE, GOR.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Sałatka Gyros B (bez majonezu i cebuli) 200g (MLE, GOR.) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Piersz delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 20g Ogórek kiszony 50g Sałata zielona 10g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Piersz delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 20g Ogórek kiszony 50g Sałata zielona 10g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Piersz delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40g Ogórek kiszony 50g Sałata zielona 10g	
	PN	Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt Rogal maślane 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Rogal maślane 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) 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 (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	
		Wartość energetyczna: 2798.68 kcal; Białko ogółem: 109.97 g; Tłuszcz: 94.20 g; Kw. tł. nasy.: 39.35 g; Węglowodany ogółem: 390.46 g; W tym cukry: 124.45 g; Błonnik pok.: 31.59 g; Sól: 8.28 g;	Wartość energetyczna: 3003.92 kcal; Białko ogółem: 114.89 g; Tłuszcz: 97.74 g; Kw. tł. nasy.: 39.47 g; Węglowodany ogółem: 430.92 g; W tym cukry: 141.53 g; Błonnik pok.: 33.87 g; Sól: 8.76 g;	Wartość energetyczna: 3144.69 kcal; Białko ogółem: 128.42 g; Tłuszcz: 105.77 g; Kw. tł. nasy.: 44.10 g; Węglowodany ogółem: 434.72 g; W tym cukry: 142.88 g; Błonnik pok.: 34.60 g; Sól: 10.47 g;	Wartość energetyczna: 3190.89 kcal; Białko ogółem: 129.82 g; Tłuszcz: 108.67 g; Kw. tł. nasy.: 44.10 g; Węglowodany ogółem: 439.22 g; W tym cukry: 142.88 g; Błonnik pok.: 34.60 g; Sól: 10.47 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 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		
2024-03-19 wtorek	Śniadanie	Bulka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15g (MLE.) Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt (MLE.) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona, parzona 20g Pomidor 50g Sałata zielona 10g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Jabłko 1 szt 1 szt	Bulka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15g (MLE.) Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 1 szt (MLE.) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona, parzona 20g Pomidor 50g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sałata zielona 10g Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb Graham 50g (GLU PSZ.) Bulka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15g (MLE.) Serek fromage z warzywami 80g-Górski przysmak 1 szt (MLE.) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona, parzona 40g Pomidor 50g Sałata zielona 10g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb Graham 50g (GLU PSZ.) Bulka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15g (MLE.) Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 1 szt (MLE.) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona, parzona 40g Pomidor 50g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sałata zielona 10g Jabłko 1 szt 1 szt	
		II ŚN Wafle ryżowe 20g Mandarynka 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt				
		Obiad	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza bulgur 200g (GLU PSZ.) Karczek pieczony 120g (GLU PSZ.) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty białej z olejem () 100g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5g		Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza bulgur 200g (GLU PSZ.) Sałata zielona 5g Karczek pieczony 120g (GLU PSZ.) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty białej z olejem () 100g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
			Sałatka farmerska B (bez majonezu) 120g (JAJ, MLE, SEL.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Sałatka farmerska B (bez majonezu) 150g (JAJ, MLE, SEL.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
		PD				
		Kolacja	Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15g (MLE.) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt (MLE.) Dżem 25g 1 szt Papryka świeża 50g Sałata zielona 10g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Mix sałat 5g	Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15g (MLE.) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt (MLE.) Dżem 25g 1 szt Papryka świeża 50g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 10g Mix sałat 5g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15g (MLE.) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt (MLE.) Dżem 25g 1 szt Papryka świeża 50g Sałata zielona 10g Mix sałat 5g	Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15g (MLE.) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt (MLE.) Dżem 25g 2 szt Papryka świeża 50g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 10g Mix sałat 5g
Sok pomarańczowy 0,3L 1 szt Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50g (GLU PSZ, JAJ.)						
PN	Wartość energetyczna: 2931.91 kcal; Białko ogółem: 105.73 g; Tłuszcz: 112.06 g; Kw. tł. nasy.: 49.66 g; Węglowodany ogółem: 383.47 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 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 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	
2024-03-20 środa	Śniadanie	Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20g (<u>SOJ.</u>) Serek naturalny Bieluch 60g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10g Pomidor 50g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Mandarynka 1 szt	Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40g (<u>SOJ.</u>) Serek naturalny Bieluch 60g (<u>MLE.</u>) Mandarynka 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sałata zielona 10g Pomidor 50g	Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40g (<u>SOJ.</u>) Serek naturalny Bieluch 100g (<u>MLE.</u>) Mandarynka 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sałata zielona 10g Pomidor 50g	Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40g (<u>SOJ.</u>) Serek naturalny Bieluch 100g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50g Sałata zielona 10g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Mandarynka 1 szt
		II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt Mieszanka studencka 20g (<u>OZI, ORZ.</u>) Sok pomarańczowy 0,3L 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt Mieszanka studencka 30g (<u>OZI, ORZ.</u>) Sok pomarańczowy 0,3L 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt Mieszanka studencka 40g (<u>OZI, ORZ.</u>) Sok pomarańczowy 0,3L 1 szt
2024-03-20 środa	Obiad	Jarzynowa z makaronem dieta () 400ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Udko pieczone 1 szt. 210g Surówka z selera i jabłka z olejem () 100g (<u>SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 100g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250ml Ziemniaki gotowane () 200g Sałata zielona 5g			
		P.D	Drożdżówka mini 50g 50g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250ml 1 szt Drożdżówka mini 50g 50g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250ml 1 szt Drożdżówka mini 50g 50g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Drożdżówka mini 50g 50g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250ml 1 szt
2024-03-20 środa	Kolacja	Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15g (<u>MLE.</u>) Szynekowa drobowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40g Ser żółty 20g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 50g Sałata zielona 10g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250ml	Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15g (<u>MLE.</u>) Szynekowa drobowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40g Ser żółty 20g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 50g Sałata zielona 10g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250ml	Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15g (<u>MLE.</u>) Szynekowa drobowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40g Ser żółty 20g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 50g Sałata zielona 10g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250ml	Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15g (<u>MLE.</u>) Szynekowa drobowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60g Ser żółty 40g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 50g Sałata zielona 10g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250ml
		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: 2984.89 kcal; Białko ogółem: 136.06 g; Tłuszcz: 108.66 g; Kw. tł. nasy.: 42.12 g; Węglowodany ogółem: 382.32 g; W tym cukry: 130.20 g; Błonnik pok.: 34.05 g; Sól: 8.48 g;	Wartość energetyczna: 3050.41 kcal; Białko ogółem: 141.24 g; Tłuszcz: 112.08 g; Kw. tł. nasy.: 42.12 g; Węglowodany ogółem: 386.94 g; W tym cukry: 130.31 g; Błonnik pok.: 34.05 g; Sól: 9.02 g;	Wartość energetyczna: 3138.89 kcal; Białko ogółem: 147.80 g; Tłuszcz: 120.08 g; Kw. tł. nasy.: 44.32 g; Węglowodany ogółem: 385.36 g; W tym cukry: 121.83 g; Błonnik pok.: 34.05 g; Sól: 9.02 g;	Wartość energetyczna: 3268.44 kcal; Białko ogółem: 156.83 g; Tłuszcz: 126.52 g; Kw. tł. nasy.: 48.43 g; Węglowodany ogółem: 394.80 g; W tym cukry: 130.48 g; Błonnik pok.: 34.05 g; Sól: 9.94 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 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	
2024-03-21 czwartek	Śniadanie	Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 60g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 20g Papryka świeża 50g Sałata zielona 10g 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 50g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 60g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 20g Papryka świeża 50g Sałata zielona 10g 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 50g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 60g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40g Papryka świeża 50g Sałata zielona 10g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Banan 1szt. 1 szt	
	II ŚN	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30g 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 200g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Kotlet drobiowy z kurczakiem 120g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem () 100g (<u>SEL.</u>) Brokuł gotowany* 100g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5g			
	PD	Salatka tęczkowa () (bez majonezu) 80g (<u>JAJ, MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Salatka tęczkowa () (bez majonezu) 100g (<u>JAJ, MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Salatka tęczkowa () (bez majonezu) 150g (<u>JAJ, MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Salatka tęczkowa () (bez majonezu) 180g (<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 30g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15g (<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 40g Pomidor 50g Sałata zielona 10g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15g (<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 40g Pomidor 50g Sałata zielona 10g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15g (<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 40g Pomidor 50g Sałata zielona 10g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	
	PN	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100g 1 szt Sok jabłkowy 0,3L 1 szt			Sok jabłkowy 0,3L 1 szt Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100g 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 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 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	
2024-03-22 piątek	Śniadanie	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 JĘCZ</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 JĘCZ</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 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 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 JĘCZ</u>)
		Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE</u>) Wafle ryżowe 30 g Sok jabłkowy 0,3l 1 szt			
	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 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 gotowane () 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		
		Sałatka grecka B (bez cebuli) 100 g (<u>MLE, GOR</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt			
	PD	Sałatka grecka B (bez cebuli) 180 g (<u>MLE, GOR</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Sałatka grecka B (bez cebuli) 200 g (<u>MLE, GOR</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>) 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 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	
	PN	Rogal maślany 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt			
		Wartość energetyczna: 2857.68 kcal; Białko ogółem: 110.08 g; Tłuszcz: 108.54 g; Kw. tł. nasy.: 38.69 g; Węglowodany ogółem: 370.89 g; W tym cukry: 103.85 g; Błonnik pok.: 30.32 g; Sól: 7.28 g;	Wartość energetyczna: 3077.57 kcal; Białko ogółem: 120.11 g; Tłuszcz: 115.97 g; Kw. tł. nasy.: 42.44 g; Węglowodany ogółem: 400.50 g; W tym cukry: 112.45 g; Błonnik pok.: 32.60 g; Sól: 7.97 g;	Wartość energetyczna: 3276.56 kcal; Białko ogółem: 126.35 g; Tłuszcz: 126.51 g; Kw. tł. nasy.: 46.43 g; Węglowodany ogółem: 421.76 g; W tym cukry: 130.78 g; Błonnik pok.: 33.61 g; Sól: 8.95 g;	Wartość energetyczna: 3372.61 kcal; Białko ogółem: 130.11 g; Tłuszcz: 130.57 g; Kw. tł. nasy.: 47.59 g; Węglowodany ogółem: 433.71 g; W tym cukry: 140.84 g; Błonnik pok.: 33.87 g; Sól: 9.26 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 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		
2024-03-23 sobota	Śniadanie	Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20g Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE.) Pomidor 50g Rozszponka 2g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Banan 1szt. 1 szt Sałata zielona 10g	Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15g (MLE.) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20g Pomidor 50g Rozszponka 2g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Banan 1szt. 1 szt Sałata zielona 10g	Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20g Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE.) Pomidor 50g Rozszponka 2g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Banan 1szt. 1 szt Sałata zielona 10g		
		Podpłomyki b/c 20g (GLU PSZ, MLE.) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Podpłomyki b/c 30g (GLU PSZ, MLE.) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Podpłomyki b/c 40g (GLU PSZ, MLE.) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Podpłomyki b/c 50g (GLU PSZ, MLE.) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	
		Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200g Filet z indyka pieczony 90g Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100g Brokuł gotowany* 100g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sałata zielona 5g	Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200g Filet z indyka pieczony 90g Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100g Brokuł gotowany* 100g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5g	Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200g Filet z indyka pieczony 90g Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100g Brokuł gotowany* 100g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5g		
		Mieszanka studencka 20g (OZI, ORZ.) jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Mieszanka studencka 30g (OZI, ORZ.) jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		
		Kolacja	Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Poledwica wędzarska - Schab wieprz. wędz. parz. 20g Ogórek kiszony 50g Sałata zielona 10g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15g (MLE.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Poledwica wędzarska - Schab wieprz. wędz. parz. 20g Ogórek kiszony 50g Sałata zielona 10g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15g (MLE.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Poledwica wędzarska - Schab wieprz. wędz. parz. 20g Ogórek kiszony 50g Sałata zielona 10g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15g (MLE.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Poledwica wędzarska - Schab wieprz. wędz. parz. 40g Ogórek kiszony 50g Sałata zielona 10g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt					
	Wartość energetyczna: 2476.43 kcal; Białko ogółem: 115.31 g; Tłuszcz: 70.38 g; Kw. tł. nasy.: 29.65 g; Węglowodany ogółem: 359.40 g; W tym cukry: 116.11 g; Błonnik pok.: 32.10 g; Sól: 8.63 g;	Wartość energetyczna: 2664.95 kcal; Białko ogółem: 124.16 g; Tłuszcz: 78.60 g; Kw. tł. nasy.: 31.15 g; Węglowodany ogółem: 379.88 g; W tym cukry: 124.59 g; Błonnik pok.: 32.10 g; Sól: 8.81 g;	Wartość energetyczna: 2797.69 kcal; Białko ogółem: 125.36 g; Tłuszcz: 82.07 g; Kw. tł. nasy.: 32.05 g; Węglowodany ogółem: 404.07 g; W tym cukry: 141.55 g; Błonnik pok.: 32.10 g; Sól: 8.83 g;	Wartość energetyczna: 2863.60 kcal; Białko ogółem: 131.18 g; Tłuszcz: 83.38 g; Kw. tł. nasy.: 32.43 g; Węglowodany ogółem: 411.62 g; W tym cukry: 141.55 g; Błonnik pok.: 32.10 g; Sól: 9.11 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 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
2024-03-24 niedziela	Śniadanie	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20g Ser żółty 20g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50g Sałata zielona 10g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 20g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20g Pomidor 50g Sałata zielona 10g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40g Ser żółty 20g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50g Sałata zielona 10g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	
	II ŚN	Banan 1szt. 1 szt Wafle ryżowe 30 g Sok pomarańczowy 0,3L 1 szt			
	Obiad	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 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 Sałata zielona 5 g		Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 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 Sałata zielona 5 g	
	PD	Pieczycwo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Hummus 15g (<u>SEZ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Hummus 30g (<u>SEZ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		
	Kolacja	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15g (<u>MLE.</u>) Południca wędzarka - Schab wieprz. wędz. parz. 20g Serek homo. naturalny 30g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 50g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Mix sałat 5g Sałata zielona 10g	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15g (<u>MLE.</u>) Południca wędzarka - Schab wieprz. wędz. parz. 20g Serek homo. naturalny 60g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 50g Mix sałat 5g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Sałata zielona 10g	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15g (<u>MLE.</u>) Południca wędzarka - Schab wieprz. wędz. parz. 20g Serek homo. naturalny 60g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 50g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Mix sałat 5g Sałata zielona 10g	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15g (<u>MLE.</u>) Południca wędzarka - Schab wieprz. wędz. parz. 40g Serek homo. naturalny 60g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 50g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Mix sałat 5g Sałata zielona 10g
	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100g 1 szt	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100g 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100g 1 szt	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100g 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2830.86 kcal; Białko ogółem: 125.24 g; Tłuszcz: 97.37 g; Kw. tł. nasy.: 36.95 g; Węglowodany ogółem: 375.71 g; W tym cukry: 121.24 g; Błonnik pok.: 31.91 g; Sól: 6.24 g;	Wartość energetyczna: 2907.96 kcal; Białko ogółem: 130.74 g; Tłuszcz: 102.19 g; Kw. tł. nasy.: 37.34 g; Węglowodany ogółem: 378.08 g; W tym cukry: 121.24 g; Błonnik pok.: 31.91 g; Sól: 6.49 g;	Wartość energetyczna: 3087.39 kcal; Białko ogółem: 138.01 g; Tłuszcz: 103.33 g; Kw. tł. nasy.: 37.60 g; Węglowodany ogółem: 414.34 g; W tym cukry: 138.48 g; Błonnik pok.: 34.19 g; Sól: 7.47 g;	Wartość energetyczna: 3149.69 kcal; Białko ogółem: 142.77 g; Tłuszcz: 104.19 g; Kw. tł. nasy.: 37.99 g; Węglowodany ogółem: 423.19 g; W tym cukry: 146.96 g; Błonnik pok.: 34.19 g; Sól: 7.75 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 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
2024-03-25 poniedziałek	Śniadanie	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15g (MLE.) Szynka softysa wieprzowa, wędzona, parzona 20g Ser topiony 25g (MLE.) Pomidor 50g Sałata zielona 10g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15g (MLE.) Szynka softysa wieprzowa, wędzona, parzona 40g Ser topiony 25g (MLE.) Pomidor 50g Sałata zielona 10g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15g (MLE.) Szynka softysa wieprzowa, wędzona, parzona 40g Ser topiony 50g (MLE.) Pomidor 50g Sałata zielona 10g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15g (MLE.) Szynka softysa wieprzowa, wędzona, parzona 60g Ser topiony 50g (MLE.) Pomidor 50g Sałata zielona 10g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Banan 1szt. 1 szt
	II ŚN	Serek homo owocowy 150g 1 szt (MLE.) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30g Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt			
	Obiad	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Schab z morelą suszoną 100g (S02.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Kasza kuskus/sypko 200g (GLU PSZ.) Surówka wykwinna z olejem b/c 100g (JAJ, GOR.) Kalafor gotowany* 100g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5g	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Schab z morelą suszoną 100g (S02.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Kasza kuskus/sypko 200g (GLU PSZ.) Kalafor gotowany* 100g Surówka wykwinna z olejem b/c 100g (JAJ, GOR.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5g	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza kuskus/sypko 200g (GLU PSZ.) Schab z morelą suszoną 100g (S02.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Kalafor gotowany* 100g Surówka wykwinna z olejem b/c 100g (JAJ, GOR.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5g	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza kuskus/sypko 200g (GLU PSZ.) Schab z morelą suszoną 100g (S02.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Kalafor gotowany* 100g Surówka wykwinna z olejem b/c 100g (JAJ, GOR.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5g
	PD	Sałatką tęczowa () (bez majonezu) 100g (JAJ, MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Sałatką tęczowa () (bez majonezu) 150g (JAJ, MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		
	Kolacja	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 60g (MLE.) Poledwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 40g (S0J.) Pomidor 50g Sałata zielona 10g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 60g (MLE.) Poledwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 40g (S0J.) Pomidor 50g Sałata zielona 10g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 60g (MLE.) Poledwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 40g (S0J.) Pomidor 50g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 10g	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 80g (MLE.) Poledwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 40g (S0J.) Pomidor 50g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 10g
	PN	Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt Drożdżówka mini 50g 50g (GLU PSZ, JAJ.)	Drożdżówka mini 50g 50g (GLU PSZ, JAJ.) Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt	Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt Drożdżówka mini 50g 50g (GLU PSZ, JAJ.)	Drożdżówka mini 50g 50g (GLU PSZ, JAJ.) Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt
		Wartość energetyczna: 3076.91 kcal; Białko ogółem: 135.25 g; Tłuszcz: 88.37 g; Kw. tł. nasy.: 38.33 g; Węglowodany ogółem: 440.37 g; W tym cukry: 136.36 g; Błonnik pok.: 30.11 g; Sól: 7.27 g;	Wartość energetyczna: 3197.35 kcal; Białko ogółem: 142.86 g; Tłuszcz: 90.15 g; Kw. tł. nasy.: 38.86 g; Węglowodany ogółem: 460.10 g; W tym cukry: 136.48 g; Błonnik pok.: 32.39 g; Sól: 8.22 g;	Wartość energetyczna: 3334.95 kcal; Białko ogółem: 150.33 g; Tłuszcz: 100.48 g; Kw. tł. nasy.: 44.75 g; Węglowodany ogółem: 464.26 g; W tym cukry: 138.13 g; Błonnik pok.: 33.10 g; Sól: 9.02 g;	Wartość energetyczna: 3388.93 kcal; Białko ogółem: 157.83 g; Tłuszcz: 102.48 g; Kw. tł. nasy.: 45.69 g; Węglowodany ogółem: 465.79 g; W tym cukry: 138.80 g; Błonnik pok.: 33.10 g; Sól: 9.54 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 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	
2024-03-26 wtorek	Śniadanie	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20g Twarożek 30g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Pomidor 50g Sałata zielona 10g Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40g Twarożek 60g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Pomidor 50g Sałata zielona 10g Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40g Twarożek 60g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Pomidor 50g Sałata zielona 10g Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60g Twarożek 100g (MLE.) Pomidor 50g Sałata zielona 10g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Banan 1szt. 1 szt
	II ŚN	Serek homo owocowy 150g 1 szt (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt			
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Naleśniki z twarogiem i owocem 300g B 1 Por (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Sałatka owocowa ze słonecznikiem 100g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Naleśniki z twarogiem i owocem 300g B 1 Por (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Sałatka owocowa ze słonecznikiem 150g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Naleśniki z twarogiem i owocem 300g B 1 Por (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Sałatka owocowa ze słonecznikiem 150g Kompot owocowy* z/c 250 ml	
	PD	Drożdżówka mini 50g 50g (GLU PSZ, JAJ.) Mleko UHT częściowo odt. 1,5% tł. 250 ml 1 szt			
	Kolacja	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20g (SOJ.) Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego udziec () 60g (SEL.) Ogórek kiszony 50g Roszponka 2g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Sałata zielona 10g	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40g (SOJ.) Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego udziec () 60g (SEL.) Roszponka 2g Ogórek kiszony 50g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Sałata zielona 10g	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40g (SOJ.) Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego udziec () 60g (SEL.) Ogórek kiszony 50g Roszponka 2g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 10g	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40g (SOJ.) Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego udziec () 100g (SEL.) Roszponka 2g Ogórek kiszony 50g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 10g
	PN	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE.) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)	
	Wartość energetyczna: 2857.96 kcal; Białko ogółem: 108.69 g; Tłuszcz: 78.88 g; Kw. tł. nasy.: 30.98 g; Węglowodany ogółem: 436.93 g; W tym cukry: 156.54 g; Błonnik pok.: 27.16 g; Sól: 5.93 g;	Wartość energetyczna: 3039.48 kcal; Białko ogółem: 124.07 g; Tłuszcz: 82.78 g; Kw. tł. nasy.: 32.16 g; Węglowodany ogółem: 459.65 g; W tym cukry: 165.29 g; Błonnik pok.: 29.49 g; Sól: 7.23 g;	Wartość energetyczna: 3141.24 kcal; Białko ogółem: 124.07 g; Tłuszcz: 82.78 g; Kw. tł. nasy.: 32.16 g; Węglowodany ogółem: 485.09 g; W tym cukry: 190.73 g; Błonnik pok.: 29.49 g; Sól: 7.23 g;	Wartość energetyczna: 3266.69 kcal; Białko ogółem: 139.32 g; Tłuszcz: 88.28 g; Kw. tł. nasy.: 33.85 g; Węglowodany ogółem: 489.38 g; W tym cukry: 193.49 g; Błonnik pok.: 30.65 g; Sól: 7.92 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 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	
2024-03-27 środa	Śniadanie	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15g (<u>MLE.</u>) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Mix салат 5g Pomidor 50g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sałata zielona 10g	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15g (<u>MLE.</u>) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 50g Mix салат 5g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sałata zielona 10g			
	II ŚN	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Mieszanka studencka 10g (<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 30g (<u>OZI, ORZ.</u>) Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt			
	Obiad	Grysikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki pieczone w ziołach. () 200g Kotlet drobiowy panierowany w sezamie 120g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEZ.</u>) Surówka z marchwi z olejem () 100g Fasolka szparagowa z wody* 100g Kompot owocowy* b/c 250 ml Sałata zielona 5g	Grysikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki pieczone w ziołach. () 200g Kotlet drobiowy panierowany w sezamie 120g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEZ.</u>) Surówka z marchwi z olejem () 100g Fasolka szparagowa z wody* 100g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5g			
	PD	Sałatka z ryżu, brokułów i jajka (bez majonezu) 120g (<u>JAJ, MLE.</u>) Sok pomarańczowy 0,3l 1 szt	Sałatka z ryżu, brokułów i jajka (bez majonezu) 150g (<u>JAJ, MLE.</u>) Sok pomarańczowy 0,3l 1 szt			
	Kolacja	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 20g Ser żółty 20g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 50g Sałata zielona 10g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40g Ser żółty 20g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 50g Sałata zielona 10g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40g Ser żółty 20g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 50g Sałata zielona 10g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml		
	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</u>)	Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</u>)		
		Wartość energetyczna: 2811.04 kcal; Białko ogółem: 121.57 g; Tłuszcz: 96.97 g; Kw. tł. nasy.: 37.32 g; Węglowodany ogółem: 370.24 g; W tym cukry: 124.13 g; Błonnik pok.: 28.52 g; Sól: 5.91 g;	Wartość energetyczna: 2956.31 kcal; Białko ogółem: 129.21 g; Tłuszcz: 97.91 g; Kw. tł. nasy.: 37.68 g; Węglowodany ogółem: 397.96 g; W tym cukry: 132.73 g; Błonnik pok.: 30.80 g; Sól: 6.84 g;	Wartość energetyczna: 3145.41 kcal; Białko ogółem: 133.33 g; Tłuszcz: 104.27 g; Kw. tł. nasy.: 37.88 g; Węglowodany ogółem: 428.70 g; W tym cukry: 150.15 g; Błonnik pok.: 31.13 g; Sól: 6.89 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 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	
2024-03-28 czwartek	Śniadanie	Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15g (<u>MLE.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60g (<u>MLE.</u>) Szynka sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 20g Pomidor 50g Sałata zielona 10g Kawa zbożowa z mlekiem 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 50g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15g (<u>MLE.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60g (<u>MLE.</u>) Szynka sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 40g Pomidor 50g Sałata zielona 10g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Banan 1szt. 1 szt		
	II ŚN	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt				
	Obiad	Barszcz czerwony z jajkiem () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200g Rolada dr.z cukinią 120g 1 Por (<u>GLU PSZ.</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem () 100g (<u>SEL.</u>) Brokuł gotowany* 100g Kompot owocowy* b/c 250 ml Sałata zielona 5g		Barszcz czerwony z jajkiem () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200g Rolada dr.z cukinią 120g 1 Por (<u>GLU PSZ.</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem () 100g (<u>SEL.</u>) Brokuł gotowany* 100g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5g		
	PD	Sałatka jarzynowa z olejem () 100g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Sałatka jarzynowa z olejem () 150g (<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 30g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15g (<u>MLE.</u>) Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 20g (<u>SÓJ.</u>) Paszтет z ciecierzycy () 30g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Pomidor 50g Sałata zielona 10g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15g (<u>MLE.</u>) Paszтет z ciecierzycy () 70g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 20g (<u>SÓJ.</u>) Pomidor 50g Sałata zielona 10g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15g (<u>MLE.</u>) Paszтет z ciecierzycy () 70g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 20g (<u>SÓJ.</u>) Pomidor 50g Sałata zielona 10g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml		
	PN	Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt Rogal maślany 50g 1 szt (<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	
	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 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 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		
2024-03-29 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 60 g Roszponka 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, 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>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Roszponka 2 g Gruszka 1szt. 150 g Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 60 g Roszponka 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, S02,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 60 g Roszponka 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 odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt				
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 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 gotowane () 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	Sałatka grecka B (bez cebuli) 100 g (<u>MLE, GOR,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Sałatka grecka B (bez cebuli) 150 g (<u>MLE, GOR,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Sałatka 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 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 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	
2024-03-30 sobota	Śniadanie	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15g (<u>MLE.</u>) Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 50g Mix sałat 5g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Banan 1szt. 1 szt Sałata zielona 10g	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15g (<u>MLE.</u>) Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 50g Mix sałat 5g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Banan 1szt. 1 szt Sałata zielona 10g	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15g (<u>MLE.</u>) Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 100g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 50g Mix sałat 5g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Banan 1szt. 1 szt Sałata zielona 10g	
	II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt Mieszanka studencka 20g (<u>OZI, ORZ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt Mieszanka studencka 30g (<u>OZI, ORZ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt Mieszanka studencka 40g (<u>OZI, ORZ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	Obiad	Solferino () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto wegetariańskie () dieta 350g (<u>SEL.</u>) Serek homo owocowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Brokuł gotowany* 100g Surówka z selera i jabłka () 100g (<u>MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml			
	PD	jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Płatki kukurydziane 10g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Płatki kukurydziane 30g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		
	Kolacja	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15g (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami () 60g (<u>RYB, SEL.</u>) Serek homo. naturalny 60g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50g Sałata zielona 10g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15g (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami () 60g (<u>RYB, SEL.</u>) Serek homo. naturalny 60g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 10g	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15g (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami () 60g (<u>RYB, SEL.</u>) Serek homo. naturalny 100g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50g Sałata zielona 10g 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: 2809.70 kcal; Białko ogółem: 102.47 g; Tłuszcz: 80.53 g; Kw. tł. nasy.: 34.06 g; Węglowodany ogółem: 437.70 g; W tym cukry: 150.78 g; Błonnik pok.: 38.29 g; Sól: 5.78 g;	Wartość energetyczna: 3023.50 kcal; Białko ogółem: 108.87 g; Tłuszcz: 84.35 g; Kw. tł. nasy.: 34.28 g; Węglowodany ogółem: 477.78 g; W tym cukry: 152.30 g; Błonnik pok.: 41.89 g; Sól: 6.54 g;	Wartość energetyczna: 3143.30 kcal; Białko ogółem: 121.30 g; Tłuszcz: 87.07 g; Kw. tł. nasy.: 35.34 g; Węglowodany ogółem: 489.01 g; W tym cukry: 162.12 g; Błonnik pok.: 41.90 g; Sól: 6.64 g;	Wartość energetyczna: 3189.50 kcal; Białko ogółem: 122.70 g; Tłuszcz: 89.97 g; Kw. tł. nasy.: 35.34 g; Węglowodany ogółem: 493.51 g; W tym cukry: 162.12 g; Błonnik pok.: 41.90 g; Sól: 6.64 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 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	
2024-03-31 niedziela	Śniadanie	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sałata zielona 10g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Serek naturalny Bieluch 60g (<u>MLE.</u>)	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50g Sałata zielona 10g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Serek naturalny Bieluch 60g (<u>MLE.</u>)	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50g Sałata zielona 10g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Serek naturalny Bieluch 60g (<u>MLE.</u>)	
	II ŚN	Podpłomyki b/c 20g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Podpłomyki b/c 30g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt		
	Obiad	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200g Schab pieczony w rękawie 90g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100g Cwikła z jabłkiem () 100g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)			
	PD	Jogurt owocowy 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Mandarynka 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt			
	Kolacja	Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20g Pomidor 50g Sałata zielona 10g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20g Pomidor 50g Sałata zielona 10g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40g Pomidor 50g Sałata zielona 10g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	
	PN	Sok jabłkowy 0,3l 1 szt Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sok jabłkowy 0,3l 1 szt	Sok jabłkowy 0,3l 1 szt Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	
	Wartość energetyczna: 2534.80 kcal; Białko ogółem: 101.72 g; Tłuszcz: 63.89 g; Kw. tł. nasy.: 28.85 g; Węglowodany ogółem: 397.97 g; W tym cukry: 121.59 g; Błonnik pok.: 30.39 g; Sól: 5.88 g;	Wartość energetyczna: 2652.72 kcal; Białko ogółem: 104.68 g; Tłuszcz: 64.68 g; Kw. tł. nasy.: 28.91 g; Węglowodany ogółem: 423.15 g; W tym cukry: 130.13 g; Błonnik pok.: 31.53 g; Sól: 6.12 g;	Wartość energetyczna: 2726.34 kcal; Białko ogółem: 112.21 g; Tłuszcz: 65.71 g; Kw. tł. nasy.: 29.06 g; Węglowodany ogółem: 432.05 g; W tym cukry: 138.89 g; Błonnik pok.: 31.53 g; Sól: 7.16 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,
S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
MCK - Mięczaki i pochodne,
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,
GLU JE CZ - 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,