

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 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
poniedziałek 2024-04-01	Śniadanie 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 softysa wieprzowa, wędzona, parzona 20g Serek homo. naturalny 30g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50g Sałata zielona 10g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Banan 1szt. 1 szt	Chleb Graham 50g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 15g (<u>MLE.</u>) Szynka softysa wieprzowa, wędzona, parzona 40g Serek homo. naturalny 60g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50g Sałata zielona 10g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb Graham 50g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 15g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80g (<u>MLE.</u>) Szynka softysa wieprzowa, wędzona, parzona 40g Pomidor 50g Sałata zielona 10g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb Graham 50g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 15g (<u>MLE.</u>) Szynka softysa wieprzowa, wędzona, parzona 40g Serek homo. naturalny 80g (<u>MLE.</u>) 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 Jogurt owocowy 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Mieszanka studencka 20g (<u>OZI, ORZ.</u>) Sok jabłkowy 0,3L 1 szt	Jogurt owocowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Mieszanka studencka 20g (<u>OZI, ORZ.</u>) Sok jabłkowy 0,3L 1 szt	Jogurt owocowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Mieszanka studencka 40g (<u>OZI, ORZ.</u>) Sok jabłkowy 0,3L 1 szt	
Obiad	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200g Sałata zielona 5g Udko pieczone 1 szt. 210g Surówka wielowarzywna z olejem () 100g (<u>SEL.</u>) Brokuł gotowany* 100g Kompot owocowy* b/c 250 ml		Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200g Sałata zielona 5g Udko pieczone 1 szt. 210g Surówka wielowarzywna z olejem () 100g (<u>SEL.</u>) Brokuł gotowany* 100g Kompot owocowy* z/c 250 ml	
PD	Salatka Gyros B (bez cebuli) 100g (<u>JAJ, GOR.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Salatka Gyros B (bez cebuli) 150g (<u>JAJ, GOR.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Salatka Gyros B (bez cebuli) 200g (<u>JAJ, GOR.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15g (<u>MLE.</u>) Połudwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 40g (<u>SÓJ.</u>) Twarożek 30g (<u>MLE.</u>) Salatka jarzynowa () 100g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 10g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15g (<u>MLE.</u>) Połudwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 40g (<u>SÓJ.</u>) Twarożek 60g (<u>MLE.</u>) Salatka jarzynowa () 100g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 10g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15g (<u>MLE.</u>) Połudwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 40g (<u>SÓJ.</u>) Twarożek 60g (<u>MLE.</u>) Salatka jarzynowa () 100g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 10g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15g (<u>MLE.</u>) Połudwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 40g (<u>SÓJ.</u>) Twarożek 100g (<u>MLE.</u>) Salatka jarzynowa () 100g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 10g
PN	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Babka piaskowa 50g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u>)	Babka piaskowa 50g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u>) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt		
	Wartość energetyczna: 3225.46 kcal; Białko ogółem: 136.49 g; Tłuszcz: 119.38 g; Kw. tł. nasy.: 39.92 g; Węglowodany ogółem: 413.32 g; W tym cukry: 172.57 g; Błonnik pok.: 35.73 g; Sól: 8.11 g;	Wartość energetyczna: 3353.22 kcal; Białko ogółem: 152.70 g; Tłuszcz: 127.14 g; Kw. tł. nasy.: 41.22 g; Węglowodany ogółem: 411.98 g; W tym cukry: 163.04 g; Błonnik pok.: 36.88 g; Sól: 8.77 g;	Wartość energetyczna: 3497.74 kcal; Białko ogółem: 158.30 g; Tłuszcz: 133.44 g; Kw. tł. nasy.: 41.22 g; Węglowodany ogółem: 430.06 g; W tym cukry: 171.52 g; Błonnik pok.: 36.88 g; Sól: 8.78 g;	Wartość energetyczna: 3642.81 kcal; Białko ogółem: 167.57 g; Tłuszcz: 140.03 g; Kw. tł. nasy.: 42.64 g; Węglowodany ogółem: 442.42 g; W tym cukry: 182.30 g; Błonnik pok.: 37.57 g; Sól: 8.96 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 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	
2024-04-02 wtorek	Śniadanie	Bulka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb Graham 50g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40g Twaróg półtusty 60g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 50g Sałata zielona 10g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Rukola 2g	Bulka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb Graham 50g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40g Twaróg półtusty 60g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 50g Sałata zielona 10g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Rukola 2g	Bulka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb Graham 50g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40g Twaróg półtusty 100g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 50g Sałata zielona 10g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Rukola 2g	
		II ŚN	Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 30g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 30g Jogurt owocowy 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 30g Jogurt owocowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Obiad	Brokułowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200g Filet z kurczaka po grecku 120g (<u>MLE.</u>) Surówka z marchwi z olejem () 100g Surówka z selera i jabłka z olejem () 100g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250ml Sałata zielona 5g	Brokułowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200g Filet z kurczaka po grecku 120g (<u>MLE.</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem () 100g (<u>SEL.</u>) Surówka z marchwi z olejem () 100g Kompot owocowy* z/c 250ml Sałata zielona 5g	Brokułowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200g Filet z kurczaka po grecku 120g (<u>MLE.</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem () 100g (<u>SEL.</u>) Surówka z marchwi z olejem () 100g Kompot owocowy* z/c 250ml Sałata zielona 5g	
		PD	Salatka farmerska B (bez majonezu) 120g (<u>JAJ, MLE, SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Salatka farmerska B (bez majonezu) 180g (<u>JAJ, MLE, SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Salatka farmerska B (bez majonezu) 200g (<u>JAJ, MLE, SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	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>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami () 60g (<u>RYB, SEL.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40g (<u>SOJ.</u>) Papryka świeża 50g Sałata zielona 10g			
		P.N	Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250ml 1 szt Rogal maślany 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250ml 1 szt Rogal maślany 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250ml 1 szt Rogal maślany 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)
	Wartość energetyczna: 2436.14 kcal; Białko ogółem: 124.58 g; Tłuszcz: 69.38 g; Kw. tł. nasy.: 29.35 g; Węglowodany ogółem: 345.43 g; W tym cukry: 74.70 g; Błonnik pok.: 37.70 g; Sól: 9.31 g;	Wartość energetyczna: 2593.98 kcal; Białko ogółem: 127.38 g; Tłuszcz: 71.88 g; Kw. tł. nasy.: 30.23 g; Węglowodany ogółem: 376.39 g; W tym cukry: 97.16 g; Błonnik pok.: 38.00 g; Sól: 9.41 g;	Wartość energetyczna: 2726.98 kcal; Białko ogółem: 140.35 g; Tłuszcz: 78.88 g; Kw. tł. nasy.: 33.82 g; Węglowodany ogółem: 381.26 g; W tym cukry: 102.71 g; Błonnik pok.: 38.54 g; Sól: 9.74 g;	Wartość energetyczna: 2745.15 kcal; Białko ogółem: 141.37 g; Tłuszcz: 79.69 g; Kw. tł. nasy.: 34.20 g; Węglowodany ogółem: 382.94 g; W tym cukry: 103.21 g; Błonnik pok.: 38.67 g; Sól: 9.81 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 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			
2024-04-03 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>) Ser żółty 30g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 20g Pomidor 50g Sałata zielona 10g Mix sałat 5g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<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>) Ser żółty 40g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40g Pomidor 50g Sałata zielona 10g Mix sałat 5g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<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>) Ser żółty 60g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40g Pomidor 50g Sałata zielona 10g Mix sałat 5g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Mandarynka 1 szt			
		Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Wafle ryżowe 30g		Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Wafle ryżowe 40g	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Wafle ryżowe 50g		
		Obiad	Krem paprykowo-pomidorowy z grzankami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Filet z indyka pieczony 90g Ziemniaki pieczone w ziołach 200g Cwikła z jabłkiem () 100g Brokuł z sezamem i z olejem* 100g (<u>SEZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5g Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)	Krem paprykowo-pomidorowy z grzankami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Filet z indyka pieczony 90g Cwikła z jabłkiem () 100g Ziemniaki pieczone w ziołach 200g Brokuł z sezamem i z olejem* 100g (<u>SEZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5g Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)	Krem paprykowo-pomidorowy z grzankami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Filet z indyka pieczony 90g Ziemniaki pieczone w ziołach 200g Cwikła z jabłkiem () 100g Brokuł z sezamem i z olejem* 100g (<u>SEZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5g Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)	Krem paprykowo-pomidorowy z grzankami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Filet z indyka pieczony 90g Cwikła z jabłkiem () 100g Brokuł z sezamem i z olejem* 100g (<u>SEZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Ziemniaki pieczone w ziołach 200g Sałata zielona 5g Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)	
			Serek homo owocowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Sok pomarańczowy 0,3L 1 szt				
			Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 50g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 10g	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>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 50g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml 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>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 50g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml 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>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 50g Sałata zielona 10g
				Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt			
PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)						
	Wartość energetyczna: 2825.81 kcal; Białko ogółem: 112.44 g; Tłuszcz: 88.02 g; Kw. tł. nasy.: 32.39 g; Węglowodany ogółem: 405.46 g; W tym cukry: 139.37 g; Błonnik pok.: 31.32 g; Sól: 7.33 g;	Wartość energetyczna: 2904.78 kcal; Białko ogółem: 122.37 g; Tłuszcz: 91.89 g; Kw. tł. nasy.: 34.82 g; Węglowodany ogółem: 406.71 g; W tym cukry: 139.37 g; Błonnik pok.: 31.32 g; Sól: 8.65 g;	Wartość energetyczna: 3017.82 kcal; Białko ogółem: 128.47 g; Tłuszcz: 98.06 g; Kw. tł. nasy.: 38.83 g; Węglowodany ogółem: 415.32 g; W tym cukry: 139.51 g; Błonnik pok.: 31.65 g; Sól: 9.07 g;	Wartość energetyczna: 3076.82 kcal; Białko ogółem: 132.47 g; Tłuszcz: 98.88 g; Kw. tł. nasy.: 39.09 g; Węglowodany ogółem: 423.95 g; W tym cukry: 139.65 g; Błonnik pok.: 31.98 g; Sól: 9.73 g;			

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 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	
2024-04-04 czwartek	Śniadanie	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15g (MLE.) Połudwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40g (SOJ.) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.) Jabłko 150g Sałata zielona 10g	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15g (MLE.) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE.) Połudwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40g (SOJ.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.) Jabłko 150g Sałata zielona 10g		
	II ŚN	Jogurt owocowy 100g 1 szt (MLE.) Podplomyki b/c 20g (GLU PSZ, MLE.) Sok pomarańczowy 0,3L 1 szt	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE.) Podplomyki b/c 40g (GLU PSZ, MLE.) Sok pomarańczowy 0,3L 1 szt	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE.) Podplomyki b/c 30g (GLU PSZ, MLE.) Sok pomarańczowy 0,3L 1 szt	
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Kopytka dyniow.s.śm-szp.300g 1 Por (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Sałata zielona 5g Surówka wykwinna z olejem. b/c 100g (JAJ, GOR.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Kopytka dyniow.s.śm-szp.300g 1 Por (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Sałata zielona 5g Surówka wykwinna z olejem. b/c 100g (JAJ, GOR.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml		
	PD	Salatka tęczowa () (bez majonezu) 150g (JAJ, MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Salatka tęczowa () (bez majonezu) 120g (JAJ, MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Salatka tęczowa () (bez majonezu) 160g (JAJ, MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15g (MLE.) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona ,parzona 20g Serek naturalny Bieluch 30g (MLE.) 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.) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40g Serek naturalny Bieluch 30g (MLE.) 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.) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40g Serek naturalny Bieluch 60g (MLE.) 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.) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40g Serek naturalny Bieluch 60g (MLE.) Sałata zielona 10g Pomidor 50g
	PN	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Rogal maślany 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)			
	Wartość energetyczna: 3019.57 kcal; Białko ogółem: 105.08 g; Tłuszcz: 88.26 g; Kw. tł. nasy.: 36.51 g; Węglowodany ogółem: 459.60 g; W tym cukry: 146.06 g; Błonnik pok.: 38.68 g; Sól: 6.94 g;	Wartość energetyczna: 3199.45 kcal; Białko ogółem: 111.87 g; Tłuszcz: 90.04 g; Kw. tł. nasy.: 36.64 g; Węglowodany ogółem: 493.69 g; W tym cukry: 160.02 g; Błonnik pok.: 39.13 g; Sól: 7.42 g;	Wartość energetyczna: 3180.79 kcal; Białko ogółem: 112.04 g; Tłuszcz: 91.25 g; Kw. tł. nasy.: 37.18 g; Węglowodany ogółem: 485.96 g; W tym cukry: 159.18 g; Błonnik pok.: 38.71 g; Sól: 7.25 g;	Wartość energetyczna: 3230.67 kcal; Białko ogółem: 115.37 g; Tłuszcz: 94.12 g; Kw. tł. nasy.: 38.66 g; Węglowodany ogółem: 489.06 g; W tym cukry: 160.30 g; Błonnik pok.: 39.27 g; Sól: 7.47 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 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	
2024-04-05 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 50 g Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Mandarynka 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE</u>) Dżem 50 g Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Mandarynka 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE</u>) Dżem 50 g Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Mandarynka 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE</u>) Dżem 50 g Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Mandarynka 1 szt
		II ŚN	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE</u>) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	
	Obiad	Krem z dyni z groszkiem ptysiowym* 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Sałata zielona 5 g Ryba smażona (Miruna) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krem z dyni z groszkiem ptysiowym* 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Sałata zielona 5 g Ryba smażona (Miruna) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml		
		PD	Salatka grecka B (bez cebuli) 120 g (<u>MLE, GOR.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Salatka grecka B (bez cebuli) 100 g (<u>MLE, GOR.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Salatka grecka B (bez cebuli) 120 g (<u>MLE, GOR.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (<u>JAJ, MLE</u>) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Rukola 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml 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>) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Rukola 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml 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 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Rukola 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml 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 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Rukola 2 g
		PN	Sok jabłkowy 0,3l 1 szt Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Sok jabłkowy 0,3l 1 szt	Sok jabłkowy 0,3l 1 szt Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
	Wartość energetyczna: 2750.17 kcal; Białko ogółem: 118.83 g; Tłuszcz: 106.62 g; Kw. tł. nasy.: 36.77 g; Węglowodany ogółem: 340.06 g; W tym cukry: 145.50 g; Błonnik pok.: 34.59 g; Sól: 8.31 g;	Wartość energetyczna: 2956.59 kcal; Białko ogółem: 120.71 g; Tłuszcz: 106.16 g; Kw. tł. nasy.: 36.74 g; Węglowodany ogółem: 390.23 g; W tym cukry: 145.75 g; Błonnik pok.: 35.28 g; Sól: 8.77 g;	Wartość energetyczna: 3093.31 kcal; Białko ogółem: 128.61 g; Tłuszcz: 109.30 g; Kw. tł. nasy.: 37.25 g; Węglowodany ogółem: 409.68 g; W tym cukry: 163.06 g; Błonnik pok.: 35.54 g; Sól: 8.99 g;	Wartość energetyczna: 3242.62 kcal; Białko ogółem: 138.18 g; Tłuszcz: 116.72 g; Kw. tł. nasy.: 39.32 g; Węglowodany ogółem: 421.13 g; W tym cukry: 172.47 g; Błonnik pok.: 35.93 g; Sól: 9.51 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 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	
2024-04-06 sobota	Śniadanie	Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15g (MLE.) Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 20g Serek naturalny Bieluch 60g (MLE.) Pomidor 50g Sałata zielona 10g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Jabłko 1 szt 1 szt	Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15g (MLE.) Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40g Serek naturalny Bieluch 60g (MLE.) Pomidor 50g Sałata zielona 10g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Jabłko 1 szt 1 szt	Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15g (MLE.) Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40g Serek naturalny Bieluch 80g (MLE.) Pomidor 50g Sałata zielona 10g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Jabłko 1 szt 1 szt	
		II ŚN Sok pomarańczowy 0,3L 1 szt Wafle ryżowe 30g			
	Obiad	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200g (GLU JĘCZ.) Sałata zielona 5g Zrazik wieprzowy pieczony mielony 100g (GLU PSZ, JAJ.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100g Kompot owocowy* b/c 250 ml Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.)	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200g (GLU JĘCZ.) Sałata zielona 5g Zrazik wieprzowy pieczony mielony 100g (GLU PSZ, JAJ.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.)		
		PD	Salatka owocowa ze słonecznikiem 150g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Salatka owocowa ze słonecznikiem 180g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Salatka owocowa ze słonecznikiem 200g 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.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osi.niejad 40g Twarożek 30g (MLE.) Papryka świeża 55g 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.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osi.niejad 40g Twarożek 80g (MLE.) Papryka świeża 55g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml 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 kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osi.niejad 40g Twarożek 80g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Papryka świeża 55g 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 kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osi.niejad 60g Twarożek 100g (MLE.) Papryka świeża 55g 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		Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)
	Wartość energetyczna: 2552.98 kcal; Białko ogółem: 95.29 g; Tłuszcz: 74.12 g; Kw. tł. nasy.: 30.87 g; Węglowodany ogółem: 390.27 g; W tym cukry: 111.63 g; Błonnik pok.: 37.51 g; Sól: 7.49 g;	Wartość energetyczna: 2734.95 kcal; Białko ogółem: 107.62 g; Tłuszcz: 76.52 g; Kw. tł. nasy.: 32.41 g; Węglowodany ogółem: 417.87 g; W tym cukry: 138.78 g; Błonnik pok.: 37.51 g; Sól: 7.97 g;	Wartość energetyczna: 2809.15 kcal; Białko ogółem: 110.90 g; Tłuszcz: 79.84 g; Kw. tł. nasy.: 33.63 g; Węglowodany ogółem: 426.06 g; W tym cukry: 143.21 g; Błonnik pok.: 38.22 g; Sól: 7.97 g;	Wartość energetyczna: 2878.45 kcal; Białko ogółem: 117.83 g; Tłuszcz: 81.79 g; Kw. tł. nasy.: 34.44 g; Węglowodany ogółem: 432.17 g; W tym cukry: 146.85 g; Błonnik pok.: 38.70 g; Sól: 8.64 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 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		
2024-04-07 niedziela	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 sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 20g Twaróg półtłusty 30g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50g Sałata zielona 10g Mix sałat 5g 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>) Szynka sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 20g Twaróg półtłusty 60g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50g Sałata zielona 10g Mix sałat 5g 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>) Szynka sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 40g Twaróg półtłusty 60g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50g Sałata zielona 10g Mix sałat 5g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Banan 1szt. 1 szt		
		II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt Kefir 2% tł 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt			
		Obiad	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200g Sałata zielona 5g Udko pieczone 1 szt. 210g Surówka Coleslaw () 100g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Brokuł gotowany* 100g Kompot owocowy* b/c 250 ml		Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200g Sałata zielona 5g Udko pieczone 1 szt. 210g Surówka Coleslaw () 100g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Brokuł gotowany* 100g Kompot owocowy* z/c 250 ml	
			PD	Sok jabłkowy 0,3L 1 szt Podpłomyki b/c 20g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Sok jabłkowy 0,3L 1 szt Podpłomyki b/c 40g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	
		Kolejacja	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>) Połędwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 20g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Papryka świeża 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>) Połędwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 40g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Papryka świeża 50g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Sałata zielona 10g	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>) Połędwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 40g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Papryka świeża 50g Sałata zielona 10g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	
			PN	Sok przecierowy Kubus 0,3L 1 szt Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</u>)		
	Wartość energetyczna: 2929.21 kcal; Białko ogółem: 133.87 g; Tłuszcz: 95.81 g; Kw. tł. nasy.: 38.70 g; Węglowodany ogółem: 391.80 g; W tym cukry: 157.14 g; Błonnik pok.: 33.34 g; Sól: 6.55 g;	Wartość energetyczna: 3045.01 kcal; Białko ogółem: 141.76 g; Tłuszcz: 98.10 g; Kw. tł. nasy.: 39.54 g; Węglowodany ogółem: 407.31 g; W tym cukry: 158.10 g; Błonnik pok.: 33.34 g; Sól: 6.57 g;	Wartość energetyczna: 3165.67 kcal; Białko ogółem: 154.80 g; Tłuszcz: 104.63 g; Kw. tł. nasy.: 41.64 g; Węglowodany ogółem: 408.71 g; W tym cukry: 158.23 g; Błonnik pok.: 33.34 g; Sól: 7.68 g;	Wartość energetyczna: 3233.51 kcal; Białko ogółem: 154.80 g; Tłuszcz: 104.63 g; Kw. tł. nasy.: 41.64 g; Węglowodany ogółem: 425.67 g; W tym cukry: 175.19 g; Błonnik pok.: 33.34 g; Sól: 7.68 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 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	
2024-04-08 poniedziałek	Śniadanie	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 Pasta z twarogu z natką pietruszki 60g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10g Pomidor 50g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 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	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40g Pomidor 50g Sałata zielona 10g Banan 1szt. 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60g Pomidor 50g Sałata zielona 10g Banan 1szt. 1 szt
		II ŚN		Jogurt owocowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20g Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Jogurt owocowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30g Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt
	Obiad	Żurek z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Naleśniki z twaro.i owoc 300g B 1 Por (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml		Żurek z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Naleśniki z twaro.i owoc 300g B 1 Por (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	
		PD	Sałatka owocowa ze słonecznikiem 120g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Sałatka owocowa ze słonecznikiem 150g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Sałatka owocowa ze słonecznikiem 200g 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 50g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 20g (<u>MLE.</u>) Pasta mięsno-warzywna.z mięsa drobiowego udziec () 60g (<u>SEL.</u>) Pomidor 50g Sałata zielona 10g Rukola 2g	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>) Ser żółty 40g (<u>MLE.</u>) Pasta mięsno-warzywna.z mięsa drobiowego udziec () 60g (<u>SEL.</u>) Pomidor 50g Sałata zielona 10g Rukola 2g	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>) Ser żółty 50g (<u>MLE.</u>) Pasta mięsno-warzywna.z mięsa drobiowego udziec () 60g (<u>SEL.</u>) Pomidor 50g Sałata zielona 10g Rukola 2g	
		PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 2732.57 kcal; Białko ogółem: 96.21 g; Tłuszcz: 77.84 g; Kw. tł. nasy.: 33.43 g; Węglowodany ogółem: 423.21 g; W tym cukry: 162.30 g; Błonnik pok.: 30.86 g; Sól: 5.76 g;	Wartość energetyczna: 2911.75 kcal; Białko ogółem: 102.19 g; Tłuszcz: 84.56 g; Kw. tł. nasy.: 37.51 g; Węglowodany ogółem: 447.82 g; W tym cukry: 183.70 g; Błonnik pok.: 31.58 g; Sól: 6.18 g;	Wartość energetyczna: 3063.85 kcal; Białko ogółem: 109.74 g; Tłuszcz: 89.32 g; Kw. tł. nasy.: 39.84 g; Węglowodany ogółem: 468.57 g; W tym cukry: 199.74 g; Błonnik pok.: 32.77 g; Sól: 6.89 g;	Wartość energetyczna: 3119.93 kcal; Białko ogółem: 114.28 g; Tłuszcz: 89.95 g; Kw. tł. nasy.: 40.00 g; Węglowodany ogółem: 476.45 g; W tym cukry: 199.91 g; Błonnik pok.: 32.77 g; Sól: 7.42 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 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	
2024-04-09 wtorek	Śniadanie	Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Jabłko 1 szt 1 szt	Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Jabłko 1 szt 1 szt	Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Jabłko 1 szt 1 szt	Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Jabłko 1 szt 1 szt
	II ŚN	Jogurt owocowy 100g 1 szt (MLE.) Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE.) Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE.) Podplomyki b/c 40 g (GLU PSZ, MLE.) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	
	Obiad	Jarzynowa z zacierką (-)podstawa 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlet drobiowy panierowany 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sałata zielona 5 g Brokuł z sezamem i z olejem* 100 g (SEZ.) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g (JAJ, GOR.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką (-)podstawa 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Sałata zielona 5 g Brokuł z sezamem i z olejem* 100 g (SEZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g Kotlet drobiowy panierowany 120 g (GLU PSZ, JAJ.)	Jarzynowa z zacierką (-)podstawa 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Sałata zielona 5 g Brokuł z sezamem i z olejem* 100 g (SEZ.) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g (JAJ, GOR.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Kotlet drobiowy panierowany 120 g (GLU PSZ, JAJ.)	
	PD	Salatka farmerska B (bez majonezu) 120 g (JAJ, MLE, SEL.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Salatka farmerska B (bez majonezu) 150 g (JAJ, MLE, SEL.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 10 g Rzodkiew biała 50 g Rozzpionka 2 g	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. 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Rzodkiew biała 50 g Sałata zielona 10 g Rozzpionka 2 g	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. 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Rzodkiew biała 50 g Sałata zielona 10 g Rozzpionka 2 g	
	PN	Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt Rogal maślan 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)			
	Wartość energetyczna: 2760.10 kcal; Białko ogółem: 121.29 g; Tłuszcz: 94.13 g; Kw. tł. nasy.: 32.21 g; Węglowodany ogółem: 367.27 g; W tym cukry: 88.80 g; Błonnik pok.: 32.48 g; Sól: 7.42 g;	Wartość energetyczna: 2959.49 kcal; Białko ogółem: 129.56 g; Tłuszcz: 96.01 g; Kw. tł. nasy.: 33.46 g; Węglowodany ogółem: 403.94 g; W tym cukry: 109.42 g; Błonnik pok.: 33.86 g; Sól: 8.50 g;	Wartość energetyczna: 3036.29 kcal; Białko ogółem: 131.96 g; Tłuszcz: 96.95 g; Kw. tł. nasy.: 33.46 g; Węglowodany ogółem: 418.34 g; W tym cukry: 109.42 g; Błonnik pok.: 33.86 g; Sól: 8.50 g;	Wartość energetyczna: 3140.21 kcal; Białko ogółem: 138.21 g; Tłuszcz: 101.80 g; Kw. tł. nasy.: 34.96 g; Węglowodany ogółem: 427.12 g; W tym cukry: 117.90 g; Błonnik pok.: 33.86 g; Sól: 8.68 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 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	
2024-04-10 środa	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15g (<u>MLE.</u>) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50g Sałata zielona 10g 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>) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50g Sałata zielona 10g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15g (<u>MLE.</u>) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50g Sałata zielona 10g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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>) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50g Sałata zielona 10g Jabłko 1 szt 1 szt
		II ŚN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE, ORZ.</u>) Mieszanka studencka 10g (<u>OZI, ORZ.</u>) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE, ORZ.</u>) Mieszanka studencka 20g (<u>OZI, ORZ.</u>) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE, ORZ.</u>) Mieszanka studencka 30g (<u>OZI, ORZ.</u>) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt
2024-04-10 środa	Obiad	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Rumsztyk wp z top po tyrolsku 100g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki pieczone w ziołach 200g Sałata zielona 5g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100g Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 100g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki pieczone w ziołach 200g Rumsztyk wp z top po tyrolsku 100g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Sałata zielona 5g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100g Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 100g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki pieczone w ziołach 200g Sałata zielona 5g Rumsztyk wp z top po tyrolsku 100g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100g Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 100g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	
		PD	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30g Hummus 30g (<u>SEZ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		
2024-04-10 środa	Kolacja	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40g (<u>MLE.</u>) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<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>) Ser żółty 40g (<u>MLE.</u>) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 50g 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 wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 50g Sałata zielona 10g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40g (<u>MLE.</u>) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 50g Sałata zielona 10g
		PN	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sok pomarańczowy 0,3L 1 szt		
	Wartość energetyczna: 3316.44 kcal; Białko ogółem: 142.25 g; Tłuszcz: 129.55 g; Kw. tł. nasy.: 47.07 g; Węglowodany ogółem: 407.08 g; W tym cukry: 131.36 g; Błonnik pok.: 33.63 g; Sól: 9.92 g;	Wartość energetyczna: 3408.24 kcal; Białko ogółem: 145.41 g; Tłuszcz: 132.77 g; Kw. tł. nasy.: 47.13 g; Węglowodany ogółem: 421.08 g; W tym cukry: 131.42 g; Błonnik pok.: 34.77 g; Sól: 10.16 g;	Wartość energetyczna: 3476.08 kcal; Białko ogółem: 145.41 g; Tłuszcz: 132.77 g; Kw. tł. nasy.: 47.13 g; Węglowodany ogółem: 438.04 g; W tym cukry: 148.38 g; Błonnik pok.: 34.77 g; Sól: 10.16 g;	Wartość energetyczna: 3488.36 kcal; Białko ogółem: 146.81 g; Tłuszcz: 135.67 g; Kw. tł. nasy.: 47.13 g; Węglowodany ogółem: 434.06 g; W tym cukry: 139.90 g; Błonnik pok.: 34.77 g; Sól: 10.16 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 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
2024-04-11 czwartek	Śniadanie	Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Gruszka 1szt. 150 g	Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Gruszka 1szt. 150 g	Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Gruszka 1szt. 150 g
		II ŚN Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Biskvoty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u>)		
Obiad	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kotlet szwajcarski z fileta z kurczaka 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka z olejem() 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałata zielona 5 g Kotlet szwajcarski z fileta z kurczaka 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka z olejem() 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałata zielona 5 g Kotlet szwajcarski z fileta z kurczaka 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka z olejem() 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kotlet szwajcarski z fileta z kurczaka 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka z olejem() 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g
	PD	Sałatka z ryżu, brokułów i jajka 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Sałatka z ryżu, brokułów i jajka 150 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Sałatka z ryżu, brokułów i jajka 180 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 50 g Sałata zielona 10 g Roszponka 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 50 g Roszponka 2 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 50 g Sałata zielona 10 g Roszponka 2 g	
PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Mleko UHT częściowo odt. 1,5% tł. 250 ml 1 szt			
	Wartość energetyczna: 2876.45 kcal; Białko ogółem: 122.62 g; Tłuszcz: 98.45 g; Kw. tł. nasy.: 32.98 g; Węglowodany ogółem: 385.70 g; W tym cukry: 97.70 g; Błonnik pok.: 32.32 g; Sól: 7.55 g;	Wartość energetyczna: 2968.37 kcal; Białko ogółem: 128.47 g; Tłuszcz: 102.74 g; Kw. tł. nasy.: 33.47 g; Węglowodany ogółem: 393.68 g; W tym cukry: 98.49 g; Błonnik pok.: 32.87 g; Sól: 8.23 g;	Wartość energetyczna: 3152.15 kcal; Białko ogółem: 140.78 g; Tłuszcz: 107.30 g; Kw. tł. nasy.: 35.02 g; Węglowodany ogółem: 417.12 g; W tym cukry: 117.30 g; Błonnik pok.: 33.20 g; Sól: 8.82 g;	Wartość energetyczna: 3201.58 kcal; Białko ogółem: 145.35 g; Tłuszcz: 109.31 g; Kw. tł. nasy.: 35.36 g; Węglowodany ogółem: 420.55 g; W tym cukry: 117.74 g; Błonnik pok.: 33.42 g; Sól: 9.37 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 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
2024-04-12 piątek	Sniadanie	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Banan 1szt. 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Banan 1szt. 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 2 szt Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Banan 1szt. 1 szt	
	II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt Mieszanka studencka 10 g (<u>OZI, ORZ.</u>) Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt Mieszanka studencka 30 g (<u>OZI, ORZ.</u>) Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt Mieszanka studencka 40 g (<u>OZI, ORZ.</u>) Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt	
	Obiad	Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki z tłuszczem 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	Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki z tłuszczem 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	Słupki z warzyw () 150 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Słupki z warzyw () 200 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Słupki z warzyw () 200 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	Kolacja	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	PN	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Serek homo o smaku waniliowym tubka 120g 1 szt (<u>MLE.</u>)			
		Wartość energetyczna: 2958.99 kcal; Białko ogółem: 115.78 g; Tłuszcz: 100.37 g; Kw. tł. nasy.: 36.37 g; Węglowodany ogółem: 414.08 g; W tym cukry: 154.50 g; Błonnik pok.: 40.99 g; Sól: 6.93 g;	Wartość energetyczna: 3245.17 kcal; Białko ogółem: 124.46 g; Tłuszcz: 112.21 g; Kw. tł. nasy.: 40.36 g; Węglowodany ogółem: 453.32 g; W tym cukry: 182.26 g; Błonnik pok.: 42.46 g; Sól: 7.42 g;	Wartość energetyczna: 3286.67 kcal; Białko ogółem: 124.59 g; Tłuszcz: 112.34 g; Kw. tł. nasy.: 40.36 g; Węglowodany ogółem: 463.82 g; W tym cukry: 191.76 g; Błonnik pok.: 42.46 g; Sól: 7.42 g;	Wartość energetyczna: 3421.20 kcal; Białko ogółem: 133.84 g; Tłuszcz: 119.32 g; Kw. tł. nasy.: 42.28 g; Węglowodany ogółem: 473.24 g; W tym cukry: 194.28 g; Błonnik pok.: 42.48 g; Sól: 7.78 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 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	
2024-04-13 sobota	Śniadanie	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 softysa wieprzowa, wędzona, parzona 20g Serek naturalny Bieluch 30g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50g Sałata zielona 10g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 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>) Szynka softysa wieprzowa, wędzona, parzona 20g Serek naturalny Bieluch 60g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50g Sałata zielona 10g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 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>) Szynka softysa wieprzowa, wędzona, parzona 40g Serek naturalny Bieluch 60g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50g Sałata zielona 10g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 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>) Szynka softysa wieprzowa, wędzona, parzona 40g Serek naturalny Bieluch 80g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50g Sałata zielona 10g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	II ŚN	Banan 1szt. 1 szt Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt	Podpłomyki b/c 20g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt	Podpłomyki b/c 20g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt	Podpłomyki b/c 20g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jaglana na sypko 200g Potrawka drobiowa () 150g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem () 100g (<u>SEL.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 100g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Sałata zielona 5g			
	PD	Serek homo owocowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt			
	Kolacja	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15g (<u>MLE.</u>) Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt (<u>MLE.</u>) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 20g (<u>SOJ.</u>) Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 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 30g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15g (<u>MLE.</u>) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 20g (<u>SOJ.</u>) Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 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>) Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt (<u>MLE.</u>) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40g (<u>SOJ.</u>) Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 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>) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40g (<u>SOJ.</u>) Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 50g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 10g
	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</u>)		Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</u>)
	Wartość energetyczna: 2722.92 kcal; Białko ogółem: 107.26 g; Tłuszcz: 77.60 g; Kw. tł. nasy.: 34.59 g; Węglowodany ogółem: 413.33 g; W tym cukry: 133.70 g; Błonnik pok.: 37.34 g; Sól: 6.99 g;	Wartość energetyczna: 2924.71 kcal; Białko ogółem: 113.53 g; Tłuszcz: 82.36 g; Kw. tł. nasy.: 36.24 g; Węglowodany ogółem: 446.49 g; W tym cukry: 150.66 g; Błonnik pok.: 37.34 g; Sól: 6.99 g;	Wartość energetyczna: 2935.89 kcal; Białko ogółem: 120.68 g; Tłuszcz: 84.36 g; Kw. tł. nasy.: 36.71 g; Węglowodany ogółem: 436.73 g; W tym cukry: 135.47 g; Błonnik pok.: 38.08 g; Sól: 8.16 g;	Wartość energetyczna: 3092.99 kcal; Białko ogółem: 124.66 g; Tłuszcz: 86.91 g; Kw. tł. nasy.: 37.99 g; Węglowodany ogółem: 466.78 g; W tym cukry: 159.32 g; Błonnik pok.: 38.48 g; Sól: 8.16 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 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	
2024-04-14 niedziela	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>) Kiełbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 40g (<u>SOJ, MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 60g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 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>) Kiełbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 40g (<u>SOJ, MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 80g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 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>) Kiełbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 60g (<u>SOJ, MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 120g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 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>) Kiełbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 80g (<u>SOJ, MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 120g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 50g Sałata zielona 10g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Banan 1szt. 1 szt
		ITSN	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Płatki kukurydziane 20g Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Płatki kukurydziane 30g Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Płatki kukurydziane 40g Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt
	Obiad	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200g Kotlet schabowy 120g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100g (<u>SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5g	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200g Kotlet schabowy 120g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem () 100g (<u>SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5g	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200g Kotlet schabowy 120g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100g (<u>SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5g	
		PD	Kefir 2% t 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko 150g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		
	Kolejacja	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 homo. naturalny 60g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50g Sałata zielona 10g Rukola 2g	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 homo. naturalny 120g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50g Sałata zielona 10g Rukola 2g	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 homo. naturalny 120g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 80g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50g Sałata zielona 10g Rukola 2g	
		PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2860.05 kcal; Białko ogółem: 120.13 g; Tłuszcz: 79.65 g; Kw. tł. nasy.: 30.45 g; Węglowodany ogółem: 429.08 g; W tym cukry: 163.81 g; Błonnik pok.: 38.50 g; Sól: 7.75 g;	Wartość energetyczna: 2982.92 kcal; Białko ogółem: 126.57 g; Tłuszcz: 83.63 g; Kw. tł. nasy.: 32.51 g; Węglowodany ogółem: 444.20 g; W tym cukry: 169.30 g; Błonnik pok.: 39.18 g; Sól: 8.08 g;	Wartość energetyczna: 3155.06 kcal; Białko ogółem: 149.02 g; Tłuszcz: 88.13 g; Kw. tł. nasy.: 33.81 g; Węglowodany ogółem: 454.46 g; W tym cukry: 169.47 g; Błonnik pok.: 39.87 g; Sól: 9.22 g;	Wartość energetyczna: 3232.19 kcal; Białko ogółem: 156.47 g; Tłuszcz: 89.45 g; Kw. tł. nasy.: 34.07 g; Węglowodany ogółem: 463.32 g; W tym cukry: 170.28 g; Błonnik pok.: 40.53 g; Sól: 10.26 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,