

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 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	
2024-04-29 poniedziałek	Śniadanie	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka sołtysa wieprzowa, wędziona, parzona 20 g Serek homo. naturalny 30 g (MLE) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Banan 1szt. 1 szt	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka sołtysa wieprzowa, wędziona, parzona 40 g Serek homo. naturalny 60 g (MLE) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Szynka sołtysa wieprzowa, wędziona, parzona 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka sołtysa wieprzowa, wędziona, parzona 40 g Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Banan 1szt. 1 szt
		II ŚN	Jogurt owocowy 100g 1 szt (MLE) Mieszanka studencka 20 g (OZI, ORZ) Sok jablkowy 0,3L 1 szt	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE) Mieszanka studencka 20 g (OZI, ORZ) Sok jablkowy 0,3L 1 szt	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE) Mieszanka studencka 40 g (OZI, ORZ) Sok jablkowy 0,3L 1 szt
	Obiad	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Filet z kurczaka po grecku 120 g (MLE) Surówka z marchwi z olejem () 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g (SEL) Kompot owocowy* b/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Filet z kurczaka po grecku 120 g (MLE) Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g (SEL) Surówka z marchwi z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Filet z kurczaka po grecku 120 g (MLE) Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g (SEL) Surówka z marchwi z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	
		PD	Salatka Gyros B (bez cebuli) 100 g (JAJ, GOR) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Salatka Gyros B (bez cebuli) 150 g (JAJ, GOR) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Salatka Gyros B (bez cebuli) 200 g (JAJ, GOR) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolejacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozdz. 40 g (SOJ) Pasia z twarogu z natką pietruszki 30 g (MLE) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozdz. 40 g (SOJ) Pasia z twarogu z natką pietruszki 60 g (MLE) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozdz. 40 g (SOJ) Pasia z twarogu z natką pietruszki 60 g (MLE) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozdz. 40 g (SOJ) Pasia z twarogu z natką pietruszki 100 g (MLE) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g
		PN	Mleko UHT częściowo odft. 1,5% tł. 250 ml 1 szt Rogal maślany 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE)		Rogal maślany 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE) Mleko UHT częściowo odft. 1,5% tł. 250 ml 1 szt
	Wartość energetyczna: 2684.70 kcal; Białko ogółem: 110.97 g; Tłuszcz: 77.73 g; Kw. tł. nasy.: 28.77 g; Węglowodany ogółem: 401.38 g; W tym cukry: 144.25 g; Błonnik pok.: 35.13 g; Sól: 7.26 g;	Wartość energetyczna: 2845.64 kcal; Białko ogółem: 127.02 g; Tłuszcz: 85.46 g; Kw. tł. nasy.: 30.05 g; Węglowodany ogółem: 408.57 g; W tym cukry: 143.23 g; Błonnik pok.: 36.29 g; Sól: 7.97 g;	Wartość energetyczna: 3016.66 kcal; Białko ogółem: 132.62 g; Tłuszcz: 94.76 g; Kw. tł. nasy.: 30.95 g; Węglowodany ogółem: 426.68 g; W tym cukry: 151.71 g; Błonnik pok.: 36.29 g; Sól: 8.00 g;	Wartość energetyczna: 3126.82 kcal; Białko ogółem: 141.66 g; Tłuszcz: 101.31 g; Kw. tł. nasy.: 32.35 g; Węglowodany ogółem: 430.64 g; W tym cukry: 154.04 g; Błonnik pok.: 37.02 g; Sól: 8.25 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 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	
2024-04-30 wtorek	Śniadanie	Bulka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa kief.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 40 g Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Rukola 2 g	Bulka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa kief.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 40 g Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Rukola 2 g	Bulka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa kief.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 40 g Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Rukola 2 g	
		II ŚN	Pieczynko chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pieczynko chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Jogurt owocowy 100 g 1 szt (<u>MLE,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pieczynko chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Jogurt owocowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Obiad	Solferino () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Naleśniki bolognese () 300g 1 Por (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g			
		PD	Salatka farmerska B (bez majonezu) 120 g (<u>JAJ, MLE, SEL,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Salatka farmerska B (bez majonezu) 180 g (<u>JAJ, MLE, SEL,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Salatka farmerska B (bez majonezu) 200 g (<u>JAJ, MLE, SEL,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolejca	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 40 g (<u>SOJ,</u>) Dżem 25 g 1 szt Papryka świeża 50 g Sałata zielona 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>)			
		PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia-twaróg 120g 1 szt (<u>MLE,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia-twaróg 120g 1 szt (<u>MLE,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia-twaróg 120g 1 szt (<u>MLE,</u>)
		Wartość energetyczna: 2524.22 kcal; Białko ogółem: 109.01 g; Tłuszcz: 78.13 g; Kw. tł. nasy.: 36.74 g; Węglowodany ogółem: 354.93 g; W tym cukry: 93.57 g; Błonnik pok.: 27.99 g; Sól: 7.78 g;	Wartość energetyczna: 2648.14 kcal; Białko ogółem: 111.81 g; Tłuszcz: 80.63 g; Kw. tł. nasy.: 37.62 g; Węglowodany ogółem: 377.41 g; W tym cukry: 107.55 g; Błonnik pok.: 28.29 g; Sól: 7.88 g;	Wartość energetyczna: 2754.64 kcal; Białko ogółem: 124.78 g; Tłuszcz: 84.62 g; Kw. tł. nasy.: 40.30 g; Węglowodany ogółem: 382.25 g; W tym cukry: 113.09 g; Błonnik pok.: 28.83 g; Sól: 8.18 g;	Wartość energetyczna: 2772.81 kcal; Białko ogółem: 125.80 g; Tłuszcz: 85.44 g; Kw. tł. nasy.: 40.68 g; Węglowodany ogółem: 383.93 g; W tym cukry: 113.60 g; Błonnik pok.: 28.97 g; Sól: 8.25 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 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	
2024-05-01 środa	Śniadanie	Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 20 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Mix салат 5 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>) Mandarynka 1 szt	Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Mix салат 5 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>) Mandarynka 1 szt	Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 60 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Mix салат 5 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>) Mandarynka 1 szt	
	II ŚN	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Wafle ryżowe 40 g	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Wafle ryżowe 50 g
	Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki gotowane () 200 g Cwikła z jabłkiem () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko pieczone 1 szt. 210 g Cwikła z jabłkiem () 100 g Ziemniaki gotowane () 200 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki gotowane () 200 g Cwikła z jabłkiem () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki gotowane () 100 g Cwikła z jabłkiem () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Ziemniaki gotowane () 200 g Sałata zielona 5 g
	PD	Serek homo owocowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Sok pomarańczowy 0,3L 1 szt			
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 50 g Sałata zielona 10 g	Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 50 g Sałata zielona 10 g
	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		
		Wartość energetyczna: 3118.01 kcal; Białko ogółem: 147.68 g; Tłuszcz: 95.65 g; Kw. tł. nasy.: 39.46 g; Węglowodany ogółem: 429.16 g; W tym cukry: 122.17 g; Błonnik pok.: 35.95 g; Sól: 7.05 g;	Wartość energetyczna: 3196.98 kcal; Białko ogółem: 157.62 g; Tłuszcz: 99.51 g; Kw. tł. nasy.: 41.90 g; Węglowodany ogółem: 430.41 g; W tym cukry: 122.17 g; Błonnik pok.: 35.95 g; Sól: 8.37 g;	Wartość energetyczna: 3346.06 kcal; Białko ogółem: 168.65 g; Tłuszcz: 106.94 g; Kw. tł. nasy.: 46.68 g; Węglowodany ogółem: 440.18 g; W tym cukry: 123.33 g; Błonnik pok.: 36.28 g; Sól: 8.81 g;	Wartość energetyczna: 3405.06 kcal; Białko ogółem: 172.65 g; Tłuszcz: 107.76 g; Kw. tł. nasy.: 46.94 g; Węglowodany ogółem: 448.81 g; W tym cukry: 123.47 g; Błonnik pok.: 36.61 g; Sól: 9.47 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 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
2024-05-02 czwartek	Śniadanie	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Połędwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ.</u>) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>) Jabłko 150 g Sałata zielona 10 g	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Połędwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>) Jabłko 150 g Sałata zielona 10 g	
		II ŚN	Jogurt owocowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Jogurt owocowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Podplomyki b/c 40 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, ŚEL, GLU ŻYT.</u>) Karczek pieczony 120g B 1 Por (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pieczeniowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) kasza pęczak/sypko 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałata zielona 5 g Surówka wykwinna z olejem. b/c 100 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, ŚEL, GLU ŻYT.</u>) Karczek pieczony 120g B 1 Por (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pieczeniowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) kasza pęczak/sypko 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałata zielona 5 g Surówka wykwinna z olejem. b/c 100 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, ŚEL, GLU ŻYT.</u>) Karczek pieczony 120g B 1 Por (<u>GLU PSZ.</u>) kasza pęczak/sypko 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałata zielona 5 g Sos pieczeniowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka wykwinna z olejem. b/c 100 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	
	PD	Salatka łączowa () (bez majonezu) 150 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Salatka łączowa () (bez majonezu) 120 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Salatka łączowa () (bez majonezu) 160 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka softysa wieprzowa, wędzona ,parzona 20 g Serek naturalny Bieluch 30 g (<u>MLE.</u>) Salatka jarzynowa z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka softysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Serek naturalny Bieluch 30 g (<u>MLE.</u>) Salatka jarzynowa z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka softysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Serek naturalny Bieluch 60 g (<u>MLE.</u>) Salatka jarzynowa z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka softysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Serek naturalny Bieluch 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Salatka jarzynowa z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>)
	PN	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)		
	Wartość energetyczna: 3188.19 kcal; Białko ogółem: 129.47 g; Tłuszcz: 113.98 g; Kw. tł. nasy.: 46.70 g; Węglowodany ogółem: 412.63 g; W tym cukry: 114.18 g; Błonnik pok.: 47.20 g; Sól: 7.67 g;	Wartość energetyczna: 3368.07 kcal; Białko ogółem: 136.25 g; Tłuszcz: 115.76 g; Kw. tł. nasy.: 46.83 g; Węglowodany ogółem: 446.72 g; W tym cukry: 128.14 g; Błonnik pok.: 47.65 g; Sól: 8.14 g;	Wartość energetyczna: 3349.41 kcal; Białko ogółem: 136.42 g; Tłuszcz: 116.96 g; Kw. tł. nasy.: 47.37 g; Węglowodany ogółem: 438.99 g; W tym cukry: 127.30 g; Błonnik pok.: 47.23 g; Sól: 7.98 g;	Wartość energetyczna: 3399.29 kcal; Białko ogółem: 139.76 g; Tłuszcz: 119.83 g; Kw. tł. nasy.: 48.85 g; Węglowodany ogółem: 442.09 g; W tym cukry: 128.42 g; Błonnik pok.: 47.79 g; Sól: 8.20 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 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	
2024-05-03 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>) 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 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>) 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 100 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Mandarynka 1 szt	
	II ŚN	Kefir 2% tł 200g 1 szt (<u>MLE</u>) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Kefir 2% tł 200g 1 szt (<u>MLE</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt			
	Obiad	Krem z dyni z groszkiem ptyśowym* 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki 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 ptyśowym* 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	Salatka grecka B (bez cebuli) 150 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Rukola 2 g	
	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2594.00 kcal; Białko ogółem: 117.54 g; Tłuszcz: 104.85 g; Kw. tł. nasy.: 36.19 g; Węglowodany ogółem: 305.04 g; W tym cukry: 99.87 g; Błonnik pok.: 35.87 g; Sól: 8.06 g;	Wartość energetyczna: 2800.42 kcal; Białko ogółem: 119.42 g; Tłuszcz: 104.39 g; Kw. tł. nasy.: 36.16 g; Węglowodany ogółem: 355.21 g; W tym cukry: 100.12 g; Błonnik pok.: 36.56 g; Sól: 8.52 g;	Wartość energetyczna: 2937.14 kcal; Białko ogółem: 127.32 g; Tłuszcz: 107.53 g; Kw. tł. nasy.: 36.67 g; Węglowodany ogółem: 374.66 g; W tym cukry: 117.43 g; Błonnik pok.: 36.82 g; Sól: 8.74 g;	Wartość energetyczna: 3024.34 kcal; Białko ogółem: 131.47 g; Tłuszcz: 110.87 g; Kw. tł. nasy.: 37.42 g; Węglowodany ogółem: 385.23 g; W tym cukry: 126.42 g; Błonnik pok.: 37.19 g; Sól: 9.04 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 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	
2024-05-04 sobota	Śniadanie	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 20 g Serek naturalny Bieluch 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z 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 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Serek naturalny Bieluch 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/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 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Serek naturalny Bieluch 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt		
	II ŚN	Sok pomarańczowy 0,3l 1 szt Wafle ryżowe 30 g				
	Obiad	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Sałata zielona 5 g Zrazik wieprzowy pieczony mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>)	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Sałata zielona 5 g Zrazik wieprzowy pieczony mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>)			
	PD	Sałatka owocowa ze słonecznikiem 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Sałatka owocowa ze słonecznikiem 180 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Sałatka owocowa ze słonecznikiem 200 g 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>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 55 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 55 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Papryka świeża 55 g Sałata zielona 10 g	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Twarożek 100 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 55 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt			Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2524.58 kcal; Białko ogółem: 95.19 g; Tłuszcz: 73.88 g; Kw. tł. nasy.: 30.87 g; Węglowodany ogółem: 384.67 g; W tym cukry: 98.43 g; Błonnik pok.: 38.61 g; Sól: 7.49 g;	Wartość energetyczna: 2706.55 kcal; Białko ogółem: 107.52 g; Tłuszcz: 76.28 g; Kw. tł. nasy.: 32.41 g; Węglowodany ogółem: 412.27 g; W tym cukry: 125.58 g; Błonnik pok.: 38.61 g; Sól: 7.97 g;	Wartość energetyczna: 2780.75 kcal; Białko ogółem: 110.80 g; Tłuszcz: 79.60 g; Kw. tł. nasy.: 33.63 g; Węglowodany ogółem: 420.46 g; W tym cukry: 130.01 g; Błonnik pok.: 39.32 g; Sól: 7.97 g;	Wartość energetyczna: 2850.05 kcal; Białko ogółem: 117.73 g; Tłuszcz: 81.55 g; Kw. tł. nasy.: 34.44 g; Węglowodany ogółem: 426.57 g; W tym cukry: 133.65 g; Błonnik pok.: 39.80 g; Sól: 8.64 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 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	
2024-05-05 niedziela	Śniadanie	Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 20 g Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Mix салат 5 g Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Banan 1szt. 1 szt	Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 20 g Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Mix салат 5 g Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Banan 1szt. 1 szt	Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Mix салат 5 g Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Banan 1szt. 1 szt		
	II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt Kefir 2% tł 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt				
	Obiad	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Sałata zielona 5 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml			Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Sałata zielona 5 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	
	PD	Sok jabłkowy 0,3L 1 szt Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Sok jabłkowy 0,3L 1 szt Podplomyki b/c 40 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)			
	Kolacja	Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Połędwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 20 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Papryka świeża 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Połędwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Połędwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</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 Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</u>)				
	Wartość energetyczna: 2916.53 kcal; Białko ogółem: 133.75 g; Tłuszcz: 95.26 g; Kw. tł. nasy.: 38.60 g; Węglowodany ogółem: 389.97 g; W tym cukry: 155.25 g; Błonnik pok.: 33.38 g; Sól: 6.82 g;	Wartość energetyczna: 3032.33 kcal; Białko ogółem: 141.64 g; Tłuszcz: 97.55 g; Kw. tł. nasy.: 39.44 g; Węglowodany ogółem: 405.48 g; W tym cukry: 156.21 g; Błonnik pok.: 33.38 g; Sól: 6.84 g;	Wartość energetyczna: 3152.99 kcal; Białko ogółem: 154.68 g; Tłuszcz: 104.08 g; Kw. tł. nasy.: 41.54 g; Węglowodany ogółem: 406.88 g; W tym cukry: 156.34 g; Błonnik pok.: 33.38 g; Sól: 7.95 g;	Wartość energetyczna: 3220.83 kcal; Białko ogółem: 154.68 g; Tłuszcz: 104.08 g; Kw. tł. nasy.: 41.54 g; Węglowodany ogółem: 423.84 g; W tym cukry: 173.30 g; Błonnik pok.: 33.38 g; Sól: 7.95 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 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	
2024-05-06 poniedziałek	Śniadanie	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Banan 1szt. 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) 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 twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Banan 1szt. 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) 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 twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Banan 1szt. 1 szt
	II ŚN	Jogurt owocowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt		Jogurt owocowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	
	Obiad	Żurek z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Naleśniki z twaro.i owoc 300g B 1 Por (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Kompot owocowy* b/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	Salatka owocowa ze słonecznikiem 120 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Salatka owocowa ze słonecznikiem 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Salatka owocowa ze słonecznikiem 200 g 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>) Ser żółty 20 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g Salata 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>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g Salata 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>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Rukola 2 g	
PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2675.67 kcal; Białko ogółem: 96.97 g; Tłuszcz: 73.40 g; Kw. tł. nasy.: 32.57 g; Węglowodany ogółem: 415.78 g; W tym cukry: 145.68 g; Błonnik pok.: 30.41 g; Sól: 6.50 g;	Wartość energetyczna: 2854.86 kcal; Białko ogółem: 102.95 g; Tłuszcz: 80.12 g; Kw. tł. nasy.: 36.65 g; Węglowodany ogółem: 440.39 g; W tym cukry: 167.08 g; Błonnik pok.: 31.13 g; Sól: 6.91 g;	Wartość energetyczna: 3006.96 kcal; Białko ogółem: 110.49 g; Tłuszcz: 84.88 g; Kw. tł. nasy.: 38.98 g; Węglowodany ogółem: 461.13 g; W tym cukry: 183.12 g; Błonnik pok.: 32.32 g; Sól: 7.62 g;	Wartość energetyczna: 3063.04 kcal; Białko ogółem: 115.03 g; Tłuszcz: 85.51 g; Kw. tł. nasy.: 39.14 g; Węglowodany ogółem: 469.01 g; W tym cukry: 183.29 g; Błonnik pok.: 32.32 g; Sól: 8.15 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 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
2024-05-07 wtorek	Śniadanie Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE) 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 JECZ) Jabiko 1 szt 1 szt	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 15 g (MLE) 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 JECZ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ) Jabiko 1 szt 1 szt	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 15 g (MLE) 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 JECZ) Jabiko 1 szt 1 szt	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 15 g (MLE) 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 JECZ) Jabiko 1 szt 1 szt
	II ŚN Jogurt owocowy 100g 1 szt (MLE) Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE) Sok przecierowy Kubus 0,3L 1 szt	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE) Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE) Sok przecierowy Kubus 0,3L 1 szt	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE) Podplomyki b/c 40 g (GLU PSZ, MLE) Sok przecierowy Kubus 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 Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką (-)podstawa 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Surówka wykwinna z olejem b/c 100 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 Kompot owocowy* z/c 250 ml Kotlet drobiowy panierowany 120 g (GLU PSZ, JAJ)	
	PD Sałatka farmerska B (bez majonezu) 120 g (JAJ, MLE, SEL) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Sałatka 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 Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Sałata zielona 10 g Rzodkiew biała 50 g Roszponka 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Rzodkiew biała 50 g Sałata zielona 10 g Roszponka 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 40 g Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ) Rzodkiew biała 50 g Sałata zielona 10 g Roszponka 2 g	
	PN	Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt Rogal maślany 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE)		
		Wartość energetyczna: 2772.70 kcal; Białko ogółem: 121.24 g; Tłuszcz: 95.63 g; Kw. tł. nasy.: 32.30 g; Węglowodany ogółem: 367.09 g; W tym cukry: 88.70 g; Błonnik pok.: 32.47 g; Sól: 7.35 g;	Wartość energetyczna: 2972.09 kcal; Białko ogółem: 129.51 g; Tłuszcz: 97.51 g; Kw. tł. nasy.: 33.55 g; Węglowodany ogółem: 403.76 g; W tym cukry: 109.32 g; Błonnik pok.: 33.85 g; Sól: 8.43 g;	Wartość energetyczna: 3048.89 kcal; Białko ogółem: 131.91 g; Tłuszcz: 98.45 g; Kw. tł. nasy.: 33.55 g; Węglowodany ogółem: 418.16 g; W tym cukry: 109.32 g; Błonnik pok.: 33.85 g; Sól: 8.43 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 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	
2024-05-08 środa	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE</u>) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE</u>) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u>)	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE</u>) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE</u>) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt
		II ŚN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Mieszanka studencka 10 g (<u>OZI</u> , <u>ORZ</u>) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Mieszanka studencka 20 g (<u>OZI</u> , <u>ORZ</u>) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Mieszanka studencka 30 g (<u>OZI</u> , <u>ORZ</u>) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt
Obiad	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Rumsztyk wp z łop po tyrolsku 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>) Sos koperkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u>) Ziemniaki pieczone w ziolach 200 g Sałata zielona 5 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 100 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Ziemniaki pieczone w ziolach 200 g Rumsztyk wp z łop po tyrolsku 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>) Sos koperkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u>) Sałata zielona 5 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Ziemniaki pieczone w ziolach 200 g Sałata zielona 5 g Rumsztyk wp z łop po tyrolsku 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>) Sos koperkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 100 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml		
	PD	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Hummus 30 g (<u>SEZ</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt			
Kolacja	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE</u>) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>) Papryka świeża 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE</u>) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>) Papryka świeża 50 g Sałata zielona 10 g	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE</u>) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE</u>) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>) Papryka świeża 50 g Sałata zielona 10 g	
	PN	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt			
	Wartość energetyczna: 3184.44 kcal; Białko ogółem: 140.45 g; Tłuszcz: 129.55 g; Kw. tł. nasy.: 47.07 g; Węglowodany ogółem: 377.08 g; W tym cukry: 101.36 g; Błonnik pok.: 33.63 g; Sól: 9.92 g;	Wartość energetyczna: 3276.24 kcal; Białko ogółem: 143.61 g; Tłuszcz: 132.77 g; Kw. tł. nasy.: 47.13 g; Węglowodany ogółem: 391.08 g; W tym cukry: 101.42 g; Błonnik pok.: 34.77 g; Sól: 10.16 g;	Wartość energetyczna: 3344.08 kcal; Białko ogółem: 143.61 g; Tłuszcz: 132.77 g; Kw. tł. nasy.: 47.13 g; Węglowodany ogółem: 408.04 g; W tym cukry: 118.38 g; Błonnik pok.: 34.77 g; Sól: 10.16 g;	Wartość energetyczna: 3356.36 kcal; Białko ogółem: 145.01 g; Tłuszcz: 135.67 g; Kw. tł. nasy.: 47.13 g; Węglowodany ogółem: 404.06 g; W tym cukry: 109.90 g; Błonnik pok.: 34.77 g; Sól: 10.16 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 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	
2024-05-09 czwartek	Śniadanie	Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa żeberkowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Gruszka 1szt. 150 g	Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa żeberkowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Gruszka 1szt. 150 g	Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa żeberkowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Gruszka 1szt. 150 g	
		Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ,</u>)			
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kotlet szwajcarski z fileta z kurczaka 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka z olejem() 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sałata zielona 5 g Kotlet szwajcarski z fileta z kurczaka 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka z olejem() 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sałata zielona 5 g Kotlet szwajcarski z fileta z kurczaka 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka z olejem() 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kotlet szwajcarski z fileta z kurczaka 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka z olejem() 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g
		PD	Sałatka z ryżu, brokułów i jajka 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Sałatka z ryżu, brokułów i jajka 150 g (<u>JAJ, MLE, GOR,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Sałatka z ryżu, brokułów i jajka 180 g (<u>JAJ, MLE, GOR,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolaćja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ,</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE,</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 50 g Sałata zielona 10 g Roszponka 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ,</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 50 g Roszponka 2 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ,</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 50 g Sałata zielona 10 g Roszponka 2 g	
		PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Mleko UHT częściowo odtł. 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 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 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
2024-05-10 piątek	Śniadanie Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Banan 1szt. 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Banan 1szt. 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 2 szt Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Banan 1szt. 1 szt	
	II ŚN Jabłko 1 szt 1 szt Mieszanka studencka 10 g (<u>OZI, ORZ</u>) Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt Mieszanka studencka 30 g (<u>OZI, ORZ</u>) Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt Mieszanka studencka 40 g (<u>OZI, ORZ</u>) Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt	
	Obiad Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ</u>) Ziemniaki z tłuszczem 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 JECZ</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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Twaróg półtłusty 60 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Twaróg półtłusty 60 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Twaróg półtłusty 60 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: 2938.26 kcal; Białko ogółem: 119.56 g; Tłuszcz: 95.86 g; Kw. tł. nasy.: 33.60 g; Węglowodany ogółem: 414.56 g; W tym cukry: 155.78 g; Błonnik pok.: 40.95 g; Sól: 6.39 g;	Wartość energetyczna: 3149.20 kcal; Białko ogółem: 122.96 g; Tłuszcz: 101.76 g; Kw. tł. nasy.: 33.63 g; Węglowodany ogółem: 453.14 g; W tym cukry: 183.54 g; Błonnik pok.: 42.42 g; Sól: 6.46 g;	Wartość energetyczna: 3190.70 kcal; Białko ogółem: 123.09 g; Tłuszcz: 101.89 g; Kw. tł. nasy.: 33.63 g; Węglowodany ogółem: 463.64 g; W tym cukry: 193.04 g; Błonnik pok.: 42.42 g; Sól: 6.46 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 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	
2024-05-11 sobota	Śniadanie	Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE</u>) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 20 g Serek naturalny Bieluch 30 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE</u>) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 20 g Serek naturalny Bieluch 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE</u>) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Serek naturalny Bieluch 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE</u>) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Serek naturalny Bieluch 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
		II ŚN	Banan 1szt. 1 szt Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt	Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Banan 1szt. 1 szt Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt	Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt
Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jaglana na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g (<u>SEL</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Sałata zielona 5 g		Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jaglana na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g (<u>SEL</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g		
	PD	Serek homo owocowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt			
Kolacja	Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE</u>) Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt (<u>MLE</u>) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 20 g (<u>SOJ</u>) Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt (<u>MLE</u>) Ogórek świeży 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE</u>) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 20 g (<u>SOJ</u>) Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt (<u>MLE</u>) Ogórek świeży 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE</u>) Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt (<u>MLE</u>) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ</u>) Ogórek świeży 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE</u>) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ</u>) Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt (<u>MLE</u>) Ogórek świeży 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 10 g	
	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW</u>)		Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW</u>)
Wartość energetyczna: 2726.92 kcal; Białko ogółem: 107.26 g; Tłuszcz: 77.62 g; Kw. tł. nasy.: 34.59 g; Węglowodany ogółem: 414.45 g; W tym cukry: 134.77 g; Błonnik pok.: 37.45 g; Sól: 6.13 g;		Wartość energetyczna: 2928.71 kcal; Białko ogółem: 113.53 g; Tłuszcz: 82.39 g; Kw. tł. nasy.: 36.24 g; Węglowodany ogółem: 447.61 g; W tym cukry: 151.73 g; Błonnik pok.: 37.45 g; Sól: 6.13 g;		Wartość energetyczna: 2939.89 kcal; Białko ogółem: 120.68 g; Tłuszcz: 84.39 g; Kw. tł. nasy.: 36.72 g; Węglowodany ogółem: 437.85 g; W tym cukry: 136.55 g; Błonnik pok.: 38.19 g; Sól: 7.31 g;	
Wartość energetyczna: 3096.99 kcal; Białko ogółem: 124.66 g; Tłuszcz: 86.94 g; Kw. tł. nasy.: 38.00 g; Węglowodany ogółem: 467.90 g; W tym cukry: 160.40 g; Błonnik pok.: 38.59 g; Sól: 7.31 g;				Wartość energetyczna: 3096.99 kcal; Białko ogółem: 124.66 g; Tłuszcz: 86.94 g; Kw. tł. nasy.: 38.00 g; Węglowodany ogółem: 467.90 g; W tym cukry: 160.40 g; Błonnik pok.: 38.59 g; Sól: 7.31 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 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	
2024-05-12 niedziela	Śniadanie	Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkami białka wieprzowego 40 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Banan 1szt. 1 szt	Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkami białka wieprzowego 40 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Banan 1szt. 1 szt	Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkami białka wieprzowego 60 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 120 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Banan 1szt. 1 szt	Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkami białka wieprzowego 80 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 120 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Banan 1szt. 1 szt
		II ŚN	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Płatki kukurydziane 20 g Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Płatki kukurydziane 30 g Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Płatki kukurydziane 40 g Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt
	Obiad	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlet schabowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g (<u>SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Kotlet schabowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Kotlet schabowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g (<u>SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	
		PD	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Rukola 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 120 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Rukola 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 80 g (<u>SOJ.</u>) Serek homo. naturalny 120 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Rukola 2 g	
PN		Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mus- przecier owocowy jablko-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,