

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- RYD P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- RYD P2 Łatwo strawna 4-9 lat	KRK- RYD P3 Łatwo strawna cz. rozdrobniona 4-9 lat
2024-04-29 poniedziałek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 200 ml ( <u>MLE, GLU JEĆZ.</u> ) Chleb Graham 35 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona ,parzona 50 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u> ) Roszponka 10 g	Płatki jęczmienne na mleku 200 ml ( <u>MLE, GLU JEĆZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona ,parzona 50 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u> ) Roszponka 10 g	Płatki jęczmienne na mleku 200 ml ( <u>MLE, GLU JEĆZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona ,parzona 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u> ) Jabłko pieczone 150 g
	Obiad	Brokułowa z ryżem () 200 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 100 g Gulasz warzywny z ciecierzycą () 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z marchwi z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Brokułowa z ryżem () 200 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 100 g Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Brokułowa z ryżem () 200 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 100 g Pulpet drobiowy 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos koperkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Salata zielona 20 g Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Szprot w sosie pomidorowym 50 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	Salata zielona 20 g Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> ) Jarzynowa z makaronem dieta () 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sok pomidorowy 200 ml
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		
		Wartość energetyczna: 1643.83 kcal; Białko ogółem: 66.15 g; Tłuszcz: 51.31 g; Kw. tł. nasy.: 21.77 g; Węglowodany ogółem: 240.73 g; W tym cukry: 66.86 g; Błonnik pok.: 28.03 g; Sól: 5.34 g;	Wartość energetyczna: 1508.47 kcal; Białko ogółem: 58.13 g; Tłuszcz: 46.87 g; Kw. tł. nasy.: 19.92 g; Węglowodany ogółem: 223.70 g; W tym cukry: 62.07 g; Błonnik pok.: 25.31 g; Sól: 5.42 g;	Wartość energetyczna: 1663.51 kcal; Białko ogółem: 71.53 g; Tłuszcz: 47.71 g; Kw. tł. nasy.: 20.46 g; Węglowodany ogółem: 248.25 g; W tym cukry: 73.59 g; Błonnik pok.: 26.33 g; Sól: 6.09 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- RYD P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- RYD P2 Łatwo strawna 4-9 lat	KRK- RYD P3 Łatwo strawna cz. rozdrobniona 4-9 lat
2024-04-30 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml ( <b>MLE,</b> ) Chleb Graham 35 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE,</b> ) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,</b> ) Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> ) Sałata lodowa 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml ( <b>MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE,</b> ) Szyunkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> ) Pomidor 80 g	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml ( <b>MLE,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE,</b> ) Szyunkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> ) Sok pomidorowy 200 ml
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami () 200 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Makaron pełnoziarnisty 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Szyunka wieprzowa pieczona 80 g Sos pietruszkowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Solferino () 200 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Makaron 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Szyunka wieprzowa gotowana 80 g Sos pietruszkowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Dyńia duszona z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Solferino () 200 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Makaron 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Szyunka wieprzowa gotowana (zmielona) 80 g Sos pietruszkowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Dyńia duszona z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE,</b> ) Szyunka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE,</b> ) Szyunka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Ziemniaczana () 200 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
	PN	Rogal maślany 50g. 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> ) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <b>MLE,</b> )		
	Wartość energetyczna: 1892.89 kcal; Białko ogółem: 95.99 g; Tłuszcz: 64.16 g; Kw. tł. nasy.: 26.78 g; Węglowodany ogółem: 237.51 g; W tym cukry: 53.93 g; Błonnik pok.: 17.99 g; Sól: 7.28 g;	Wartość energetyczna: 1848.34 kcal; Białko ogółem: 91.71 g; Tłuszcz: 54.73 g; Kw. tł. nasy.: 24.46 g; Węglowodany ogółem: 249.84 g; W tym cukry: 61.33 g; Błonnik pok.: 14.84 g; Sól: 6.05 g;	Wartość energetyczna: 1985.61 kcal; Białko ogółem: 94.76 g; Tłuszcz: 53.43 g; Kw. tł. nasy.: 23.93 g; Węglowodany ogółem: 283.90 g; W tym cukry: 62.88 g; Błonnik pok.: 17.98 g; Sól: 6.91 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- RYD P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- RYD P2 Łatwo strawna 4-9 lat	KRK- RYD P3 Łatwo strawna cz. rozdrobniona 4-9 lat
2024-05-01 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 200 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb Graham 35 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Płatki owsiane na mleku 200 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 200 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Sok pomidorowy 200 ml
	Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 200 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 100 g Kotlet mielony drobiowy 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grysikowa () 200 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 100 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	Kolacja	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata lodowa 20 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Ryżowa () 200 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
	PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 18 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiń,haga) 2 szt ( <u>MLE.</u> )		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <u>MLE.</u> )
		Wartość energetyczna: 2116.22 kcal; Białko ogółem: 86.40 g; Tłuszcz: 79.10 g; Kw. tł. nasy.: 37.80 g; Węglowodany ogółem: 275.18 g; W tym cukry: 73.13 g; Błonnik pok.: 22.56 g; Sól: 6.67 g;	Wartość energetyczna: 1671.63 kcal; Białko ogółem: 71.57 g; Tłuszcz: 47.10 g; Kw. tł. nasy.: 26.58 g; Węglowodany ogółem: 248.28 g; W tym cukry: 73.13 g; Błonnik pok.: 18.60 g; Sól: 5.59 g;	Wartość energetyczna: 1682.80 kcal; Białko ogółem: 78.04 g; Tłuszcz: 43.45 g; Kw. tł. nasy.: 22.42 g; Węglowodany ogółem: 251.37 g; W tym cukry: 70.37 g; Błonnik pok.: 19.65 g; Sól: 6.25 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- RYD P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- RYD P2 Łatwo strawna 4-9 lat	KRK- RYD P3 Łatwo strawna cz. rozdrobniona 4-9 lat
2024-05-02 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku 200 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Chleb Graham 35 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 50 g ( <u>MLE,</u> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )	Zacierka na mleku 200 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g ( <u>MLE,</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )	Zacierka na mleku 200 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE,</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE,</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) Sok marchwiowy 200 ml
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u> ) Risotto z mięsem wieprz i warzywami() 250 g ( <u>SEL,</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Surówka z selera i jabłka z olejem () 200 g ( <u>SEL,</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ziemniaczana () 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Risotto z mięsem wieprz i warzywami() 250 g ( <u>SEL,</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	Kolacja	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona ,parzona 50 g Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g ( <u>SEL,</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml		Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona ,parzona 50 g Jarzynowa z makaronem dieta () 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g ( <u>SEL,</u> )
	PN	Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
		Wartość energetyczna: 1942.06 kcal; Białko ogółem: 78.38 g; Tłuszcz: 64.88 g; Kw. tł. nasy.: 27.00 g; Węglowodany ogółem: 275.64 g; W tym cukry: 58.04 g; Błonnik pok.: 30.92 g; Sól: 6.48 g;	Wartość energetyczna: 1907.86 kcal; Białko ogółem: 76.30 g; Tłuszcz: 68.15 g; Kw. tł. nasy.: 26.68 g; Węglowodany ogółem: 255.99 g; W tym cukry: 55.49 g; Błonnik pok.: 19.21 g; Sól: 4.88 g;	Wartość energetyczna: 1894.25 kcal; Białko ogółem: 77.15 g; Tłuszcz: 60.05 g; Kw. tł. nasy.: 21.90 g; Węglowodany ogółem: 267.85 g; W tym cukry: 63.66 g; Błonnik pok.: 23.48 g; Sól: 4.74 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- RYD P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- RYD P2 Łatwo strawna 4-9 lat	KRK- RYD P3 Łatwo strawna cz. rozdrobniona 4-9 lat
2024-05-03 piątek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb Graham 35 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem brzoskwinowy 60 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Jabłko 150 g Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE.</u> )	Płatki pszenne na mleku 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem brzoskwinowy 60 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Jabłko 150 g Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE.</u> )	Płatki pszenne na mleku 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem brzoskwinowy 60 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Jabłko pieczone 150 g Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> )
	Obiad	Dyniowa z makaronem () 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 100 g Ryba smażona (Morszczuk) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Dyniowa z makaronem () 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 100 g Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g ( <u>RYB.</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Dyniowa z makaronem () 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 100 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Sos pietruszkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Sałata zielona 20 g Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Ryżowa () 200 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sok pomidorowy 200 ml
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <u>MLE.</u> )		
	Wartość energetyczna: 1917.03 kcal; Białko ogółem: 85.08 g; Tłuszcz: 64.17 g; Kw. tł. nasy.: 26.05 g; Węglowodany ogółem: 258.77 g; W tym cukry: 80.20 g; Błonnik pok.: 21.38 g; Sól: 3.93 g;	Wartość energetyczna: 1749.83 kcal; Białko ogółem: 84.15 g; Tłuszcz: 55.82 g; Kw. tł. nasy.: 25.34 g; Węglowodany ogółem: 234.64 g; W tym cukry: 67.50 g; Błonnik pok.: 16.49 g; Sól: 3.93 g;	Wartość energetyczna: 1804.60 kcal; Białko ogółem: 84.67 g; Tłuszcz: 50.41 g; Kw. tł. nasy.: 22.02 g; Węglowodany ogółem: 261.93 g; W tym cukry: 70.40 g; Błonnik pok.: 18.47 g; Sól: 6.14 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- RYD P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- RYD P2 Łatwo strawna 4-9 lat	KRK- RYD P3 Łatwo strawna cz. rozdrobniona 4-9 lat
2024-05-04 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku 200 ml ( <u>MLE</u> , Chleb Graham 35 g ( <u>GLU PSZ</u> , Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> , Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> , Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędz,parz w osłonce niejadalnej) 140 g ( <u>GLU PSZ</u> , Musztarda 20 g ( <u>GOR</u> , Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> , Pomidor 80 g	Ryż na mleku 200 ml ( <u>MLE</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> , Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> , Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> , Pierś delikatna z kurnej pólki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> , Pomidor 80 g	Ryż na mleku 200 ml ( <u>MLE</u> , Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> , Pierś delikatna z kurnej pólki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> , Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 200 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> , Kasza jęczmienna/sypko 100 g ( <u>GLU</u> <u>JĘCZ</u> , Bitka wołowa 80 g ( <u>GLU PSZ</u> , Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> , Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Selerowa z ziemniakami () 200 ml ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Kasza jęczmienna/sypko 100 g ( <u>GLU</u> <u>JĘCZ</u> , Bitka wołowa 80 g ( <u>GLU PSZ</u> , Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> , Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Selerowa z ziemniakami () 200 ml ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Kasza jęczmienna/sypko 100 g ( <u>GLU</u> <u>JĘCZ</u> , Bitka wołowa - zmielona 80 g ( <u>GLU PSZ</u> , Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> , Buraczki gotowane () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> , Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> , Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> , Masło 83% tł. 100 g ( <u>MLE</u> , Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 80 g ( <u>SEL</u> , Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> , Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Grysikowa () 200 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> , Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 100 g ( <u>SEL</u> ,
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2037.87 kcal; Białko ogółem: 91.65 g; Tłuszcz: 79.09 g; Kw. tł. nasy.: 28.46 g; Węglowodany ogółem: 249.09 g; W tym cukry: 57.09 g; Błonnik pok.: 24.76 g; Sól: 8.58 g;	Wartość energetyczna: 2435.62 kcal; Białko ogółem: 79.40 g; Tłuszcz: 134.23 g; Kw. tł. nasy.: 72.75 g; Węglowodany ogółem: 236.40 g; W tym cukry: 59.85 g; Błonnik pok.: 23.20 g; Sól: 6.40 g;	Wartość energetyczna: 1790.23 kcal; Białko ogółem: 81.09 g; Tłuszcz: 48.81 g; Kw. tł. nasy.: 20.05 g; Węglowodany ogółem: 266.05 g; W tym cukry: 83.16 g; Błonnik pok.: 23.49 g; Sól: 6.44 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- RYD P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- RYD P2 Łatwo strawna 4-9 lat	KRK- RYD P3 Łatwo strawna cz. rozdrobniona 4-9 lat
2024-05-05 niedziela	Śniadanie	Chleb Graham 35 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Salami kielbasa wieprzowo-wołowa drobno rozdrobniona surowo wędzona,dojrzewająca, wędzona. 50 g ( <b>SOJ. SEL. GOR.</b> ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 50 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</b> ) Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 200 ml ( <b>MLE. GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</b> ) Mus z jabłek () b/c 100 g
	Obiad	Rosół z makaronem () 200 ml ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 100 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Surówka wielowarzywna z olejem () 200 g ( <b>SEL.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Rosół z makaronem () 200 ml ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 100 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Brokuł gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Rosół z makaronem () 200 ml ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 100 g Potrawka drobiowa z warzywami () 150 g ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Brokuł gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 50 g ( <b>MLE.</b> ) Jarzynowa z ryżem dieta () 200 ml ( <b>MLE. SEL.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sok pomidorowy 200 ml
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		
	Wartość energetyczna: 1708.13 kcal; Białko ogółem: 83.85 g; Tłuszcz: 70.99 g; Kw. tł. nasy.: 28.43 g; Węglowodany ogółem: 190.99 g; W tym cukry: 49.24 g; Błonnik pok.: 19.27 g; Sól: 5.54 g;	Wartość energetyczna: 1495.74 kcal; Białko ogółem: 85.09 g; Tłuszcz: 52.90 g; Kw. tł. nasy.: 23.10 g; Węglowodany ogółem: 176.51 g; W tym cukry: 38.80 g; Błonnik pok.: 16.20 g; Sól: 4.80 g;	Wartość energetyczna: 1569.39 kcal; Białko ogółem: 76.27 g; Tłuszcz: 40.77 g; Kw. tł. nasy.: 20.71 g; Węglowodany ogółem: 233.68 g; W tym cukry: 52.13 g; Błonnik pok.: 23.35 g; Sól: 5.61 g;	



Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- RYD P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- RYD P2 Łatwo strawna 4-9 lat	KRK- RYD P3 Łatwo strawna cz. rozdrobniona 4-9 lat
2024-05-06 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb Graham 35 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ogórek kiszony 90 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Sok marchwiowy 200 ml
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 200 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 100 g Mus z jabłek () z/c 80 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b>MLE</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami () 200 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ryż na sypko 100 g Mus z jabłek () z/c 80 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b>MLE</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	Kolacja	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE</b> ) Jarzynowa z makaronem dieta () 200 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sok pomidorowy 200 ml
	PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 18 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE</b> )		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <b>MLE</b> )
		Wartość energetyczna: 1638.09 kcal; Białko ogółem: 63.56 g; Tłuszcz: 55.28 g; Kw. tł. nasy.: 32.78 g; Węglowodany ogółem: 226.98 g; W tym cukry: 50.96 g; Błonnik pok.: 15.09 g; Sól: 6.78 g;	Wartość energetyczna: 1486.51 kcal; Białko ogółem: 55.84 g; Tłuszcz: 40.96 g; Kw. tł. nasy.: 22.74 g; Węglowodany ogółem: 228.59 g; W tym cukry: 53.22 g; Błonnik pok.: 12.23 g; Sól: 4.17 g;	Wartość energetyczna: 1569.01 kcal; Białko ogółem: 62.20 g; Tłuszcz: 40.80 g; Kw. tł. nasy.: 22.41 g; Węglowodany ogółem: 242.96 g; W tym cukry: 73.26 g; Błonnik pok.: 14.33 g; Sól: 5.22 g;



Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- RYD P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- RYD P2 Łatwo strawna 4-9 lat	KRK- RYD P3 Łatwo strawna cz. rozdrobniona 4-9 lat
2024-05-07 wtorek	Śniadanie	<p>Płatki jęczmienne na mleku 200 ml (<u>MLE</u>, <u>GLU JEĆZ</u>,                      Chleb Graham 35 g (<u>GLU PSZ</u>,                      Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>, <u>GLU ŻYT</u>,                      Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>,                      Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g                      Rzodkiew biała 80 g                      Sałata lodowa 20 g                      Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>, <u>GLU ŻYT</u>, <u>GLU JEĆZ</u>,)</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 200 ml (<u>MLE</u>, <u>GLU JEĆZ</u>,                      Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ</u>, <u>GLU ŻYT</u>,                      Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>, <u>GLU ŻYT</u>,                      Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>,                      Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g                      Pomidor 80 g                      Sałata lodowa 20 g                      Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>, <u>GLU ŻYT</u>, <u>GLU JEĆZ</u>,)</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 200 ml (<u>MLE</u>, <u>GLU JEĆZ</u>,                      Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>,                      Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>,                      Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>, <u>GLU ŻYT</u>, <u>GLU JEĆZ</u>,                      Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g                      Sok pomidorowy 200 ml</p>
	Obiad	<p>Jarzynowa z zacierką () 200 ml (<u>GLU PSZ</u>, <u>JAJ</u>, <u>MLE</u>, <u>SEL</u>,)                      Ziemniaki gotowane () 100 g                      Filet z kurczaka pieczony 80 g (<u>GLU PSZ</u>,                      Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ</u>, <u>MLE</u>, <u>SEL</u>,)                      Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g                      Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>Jarzynowa z zacierką () 200 ml (<u>GLU PSZ</u>, <u>JAJ</u>, <u>MLE</u>, <u>SEL</u>,)                      Ziemniaki gotowane () 100 g                      Filet z kurczaka pieczony 80 g (<u>GLU PSZ</u>,                      Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ</u>, <u>MLE</u>, <u>SEL</u>,)                      Marchew gotowana z olejem () 200 g                      Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>Jarzynowa z zacierką () 200 ml (<u>GLU PSZ</u>, <u>JAJ</u>, <u>MLE</u>, <u>SEL</u>,)                      Ziemniaki gotowane () 100 g                      Filet z kurczaka pieczony (zmielony) 80 g (<u>GLU PSZ</u>,                      Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ</u>, <u>MLE</u>, <u>SEL</u>,)                      Marchew gotowana z olejem () 200 g                      Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>
	Kolacja	<p>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>, <u>GLU ŻYT</u>,                      Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>,                      Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>,                      Sałata zielona 20 g                      Pomidor 80 g                      Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml</p>		<p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>,                      Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>,                      Ryżowa () 200 ml (<u>MLE</u>, <u>SEL</u>,                      Serek naturalny Bieluch 50 g (<u>MLE</u>,                      Herbata czarna ekspresowa z cytryną                      Cateringowa z/c 250 ml                      Jabłko pieczone 150 g</p>
	PN	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt		
		<p>Wartość energetyczna: 1696.47 kcal; Białko ogółem: 80.54 g; Tłuszcz: 60.34 g; Kw. tł. nasy.: 20.57 g; Węglowodany ogółem: 217.19 g; W tym cukry: 61.54 g; Błonnik pok.: 19.98 g; Sól: 4.77 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 1556.05 kcal; Białko ogółem: 77.41 g; Tłuszcz: 44.71 g; Kw. tł. nasy.: 19.50 g; Węglowodany ogółem: 221.04 g; W tym cukry: 66.35 g; Błonnik pok.: 21.28 g; Sól: 5.18 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 1698.85 kcal; Białko ogółem: 79.55 g; Tłuszcz: 45.50 g; Kw. tł. nasy.: 20.30 g; Węglowodany ogółem: 254.27 g; W tym cukry: 82.16 g; Błonnik pok.: 24.31 g; Sól: 5.85 g;</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- RYD P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- RYD P2 Łatwo strawna 4-9 lat	KRK- RYD P3 Łatwo strawna cz. rozdrobniona 4-9 lat
2024-05-08 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 200 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb Graham 35 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Ser topiony 50 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Płatki owsiane na mleku 200 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Płatki owsiane na mleku 200 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Sok pomidorowy 200 ml
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszonej () 200 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 100 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ziemniaczana () 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 100 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	Kolacja	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Paprykarz szczeciński 50 g ( <u>RYB, SOJ.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Poledwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Poledwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Jarzynowa z makaronem dieta () 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 100 g ( <u>SEL.</u> )
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <u>MLE.</u> )		
	Wartość energetyczna: 1888.04 kcal; Białko ogółem: 75.30 g; Tłuszcz: 76.05 g; Kw. tł. nasy.: 34.08 g; Węglowodany ogółem: 237.13 g; W tym cukry: 63.73 g; Błonnik pok.: 24.00 g; Sól: 7.51 g;	Wartość energetyczna: 1713.10 kcal; Białko ogółem: 75.98 g; Tłuszcz: 58.69 g; Kw. tł. nasy.: 25.26 g; Węglowodany ogółem: 224.56 g; W tym cukry: 57.82 g; Błonnik pok.: 15.79 g; Sól: 4.91 g;	Wartość energetyczna: 1840.26 kcal; Białko ogółem: 79.94 g; Tłuszcz: 62.86 g; Kw. tł. nasy.: 25.13 g; Węglowodany ogółem: 246.04 g; W tym cukry: 65.90 g; Błonnik pok.: 21.68 g; Sól: 6.28 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- RYD P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- RYD P2 Łatwo strawna 4-9 lat	KRK- RYD P3 Łatwo strawna cz. rozdrobniona 4-9 lat
2024-05-09 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb Graham 35 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek śniadaniowy ze szczypiorkiem 80g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 90 g Rozszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Kasza manna na mleku 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 90 g Rozszponka 10 g	Kasza manna na mleku 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> ) Sok pomidorowy 200 ml
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami () 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron pełnoziarnisty 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Pieczeń wołowa 80 g Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Szpinakowa z ziemniakami () 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Pieczeń wołowa 80 g Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Szpinakowa z ziemniakami () 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Pieczeń wołowa (zmielona) 80 g Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Brokuł gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Paszтет z fasoli () 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Ziemniaczana () 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Mus z jabłek () b/c 100 g
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE.</u> )		
	Wartość energetyczna: 1928.52 kcal; Białko ogółem: 82.77 g; Tłuszcz: 67.70 g; Kw. tł. nasy.: 31.76 g; Węglowodany ogółem: 247.88 g; W tym cukry: 57.26 g; Błonnik pok.: 19.51 g; Sól: 3.53 g;	Wartość energetyczna: 1576.65 kcal; Białko ogółem: 78.99 g; Tłuszcz: 46.28 g; Kw. tł. nasy.: 20.52 g; Węglowodany ogółem: 210.92 g; W tym cukry: 56.37 g; Błonnik pok.: 10.04 g; Sól: 4.23 g;	Wartość energetyczna: 1717.65 kcal; Białko ogółem: 82.07 g; Tłuszcz: 44.69 g; Kw. tł. nasy.: 20.24 g; Węglowodany ogółem: 254.19 g; W tym cukry: 62.32 g; Błonnik pok.: 19.35 g; Sól: 5.48 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- RYD P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- RYD P2 Łatwo strawna 4-9 lat	KRK- RYD P3 Łatwo strawna cz. rozdrobniona 4-9 lat
2024-05-10 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 200 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Chleb Graham 35 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE,</u> ) Powidła śliwkowe 60 g Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</u> )	Zacierka na mleku 200 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE,</u> ) Marmolada wieloowcowa 60 g ( <u>S02,</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</u> ) Jabłko 150 g	Zacierka na mleku 200 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 25 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE,</u> ) Marmolada wieloowcowa 60 g ( <u>S02,</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</u> ) Jabłko pieczone 150 g Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )
	Obiad	Krupnik jęczmienny () 200 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JEĆZ,</u> ) Ziemniaki gotowane () 100 g Ryba smażona (Morszczuk) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krupnik jęczmienny () 200 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JEĆZ,</u> ) Ziemniaki gotowane () 100 g Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g ( <u>RYB,</u> ) Warzywa po grecku () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krupnik jęczmienny () 200 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JEĆZ,</u> ) Ziemniaki gotowane () 100 g Pulpet rybny (Morszczuk) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> ) Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Warzywa po grecku () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE,</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE,</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE,</u> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Jarzynowa z makaronem dieta () 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sok marchwiowy 200 ml
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		
		Wartość energetyczna: 1841.54 kcal; Białko ogółem: 68.37 g; Tłuszcz: 62.30 g; Kw. tł. nasy.: 20.17 g; Węglowodany ogółem: 258.30 g; W tym cukry: 83.55 g; Błonnik pok.: 22.46 g; Sól: 4.08 g;	Wartość energetyczna: 1782.04 kcal; Białko ogółem: 68.70 g; Tłuszcz: 56.63 g; Kw. tł. nasy.: 25.43 g; Węglowodany ogółem: 254.75 g; W tym cukry: 66.05 g; Błonnik pok.: 22.27 g; Sól: 3.35 g;	Wartość energetyczna: 1899.05 kcal; Białko ogółem: 73.59 g; Tłuszcz: 52.18 g; Kw. tł. nasy.: 24.40 g; Węglowodany ogółem: 288.42 g; W tym cukry: 75.71 g; Błonnik pok.: 24.27 g; Sól: 4.83 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- RYD P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- RYD P2 Łatwo strawna 4-9 lat	KRK- RYD P3 Łatwo strawna cz. rozdrobniona 4-9 lat
2024-05-11 sobota	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 200 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb Graham 35 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Płatki owsiane na mleku 200 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szyunka sołtysa wieprzowa, wędzona ,parzona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Płatki owsiane na mleku 200 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szyunka sołtysa wieprzowa, wędzona ,parzona 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Sok marchwiowy 200 ml
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 200 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 100 g Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 200 g ( <b>SEL.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Koperkowa z ziemniakami () 200 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 100 g Pulpet drobiowy 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Buraczki poprawiane -drobno tarte () 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	Kolacja	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych pieczony 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</b> ) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Połędwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Połędwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Ziemniaczana () 200 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sok pomidorowy 200 ml
	PN	Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Wafle ryżowe 20 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <b>MLE.</b> )	
		Wartość energetyczna: 1746.78 kcal; Białko ogółem: 73.50 g; Tłuszcz: 67.13 g; Kw. tł. nasy.: 34.15 g; Węglowodany ogółem: 217.61 g; W tym cukry: 46.78 g; Błonnik pok.: 18.10 g; Sól: 5.47 g;	Wartość energetyczna: 1724.45 kcal; Białko ogółem: 74.34 g; Tłuszcz: 51.52 g; Kw. tł. nasy.: 24.20 g; Węglowodany ogółem: 245.56 g; W tym cukry: 60.64 g; Błonnik pok.: 16.52 g; Sól: 5.86 g;	Wartość energetyczna: 1855.29 kcal; Białko ogółem: 81.17 g; Tłuszcz: 51.06 g; Kw. tł. nasy.: 23.78 g; Węglowodany ogółem: 272.77 g; W tym cukry: 80.36 g; Błonnik pok.: 19.14 g; Sól: 6.96 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- RYD P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- RYD P2 Łatwo strawna 4-9 lat	KRK- RYD P3 Łatwo strawna cz. rozdrobniona 4-9 lat
2024-05-12, niedziela	Śniadanie	Chleb Graham 35 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Kasza jęczmienna na mleku 200 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Sok pomidorowy 200 ml
	Obiad	Pomidorowa z zacierką () 200 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 100 g Kotlet schabowy 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem () 200 g ( <b>SEL.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pomidorowa z zacierką () 200 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 100 g Schab gotowany 80 g Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <b>SEL.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pomidorowa z zacierką () 200 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 100 g Schab gotowany (zmielony) 80 g Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <b>SEL.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 50 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 50 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 50 g ( <b>MLE.</b> ) Grycikowa () 200 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Jabłko pieczone 150 g
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		
		Wartość energetyczna: 1615.87 kcal; Białko ogółem: 65.81 g; Tłuszcz: 52.75 g; Kw. tł. nasy.: 19.63 g; Węglowodany ogółem: 227.97 g; W tym cukry: 66.26 g; Błonnik pok.: 24.52 g; Sól: 5.05 g;	Wartość energetyczna: 1529.91 kcal; Białko ogółem: 72.01 g; Tłuszcz: 45.88 g; Kw. tł. nasy.: 19.63 g; Węglowodany ogółem: 217.05 g; W tym cukry: 66.67 g; Błonnik pok.: 25.41 g; Sól: 5.00 g;	Wartość energetyczna: 1726.39 kcal; Białko ogółem: 81.45 g; Tłuszcz: 48.07 g; Kw. tł. nasy.: 21.23 g; Węglowodany ogółem: 253.07 g; W tym cukry: 78.97 g; Błonnik pok.: 27.87 g; Sól: 6.05 g;

## **Oznaczenia alergenów:**

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,  
SKO - Skorupiaki i pochodne,  
JAJ - Jaja i pochodne,  
RYB - Ryby i pochodne,  
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,  
SOJ - Soja i pochodne,  
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,  
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,  
SEL - Seler i pochodne,  
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,  
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,  
S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,  
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,  
MCK - Mięczaki i pochodne,  
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,  
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,  
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,  
GLU JEĆZ - 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,