

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 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	KRK- RYD P12 Bezglutenowa bezmleczna 4-9 lat
2025-04-14 poniedziałek	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>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</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 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>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Sok marchwiowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb bezglutenowy 75 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami () 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Naleśniki z serem 250 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Dyniowa z ziemniakami () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Dyniowa z ziemniakami (bez glutenu i mleka) () 200 ml (<u>SEL.</u>) Makaron bezglutenowy 100 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez glutenu) 80 g (<u>JAJ.</u>) Sos pomidorowy (bez glutenu) 100 ml 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>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 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>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Jarzynowa z ryżem dieta () 200 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 75 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g
	PN	Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</u>)		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	
		Wartość energetyczna: 1935.11 kcal; Białko ogółem: 80.90 g; Tłuszcz: 55.78 g; Kw. tł. nasy.: 23.29 g; Węglowodany ogółem: 282.66 g; W tym cukry: 78.61 g; Błonnik pok.: 17.10 g; Sól: 5.73 g;	Wartość energetyczna: 1510.71 kcal; Białko ogółem: 67.32 g; Tłuszcz: 42.35 g; Kw. tł. nasy.: 21.42 g; Węglowodany ogółem: 218.00 g; W tym cukry: 58.87 g; Błonnik pok.: 13.00 g; Sól: 4.29 g;	Wartość energetyczna: 1556.24 kcal; Białko ogółem: 70.49 g; Tłuszcz: 37.25 g; Kw. tł. nasy.: 19.36 g; Węglowodany ogółem: 236.56 g; W tym cukry: 67.97 g; Błonnik pok.: 14.34 g; Sól: 4.27 g;	Wartość energetyczna: 1224.13 kcal; Białko ogółem: 47.17 g; Tłuszcz: 38.70 g; Kw. tł. nasy.: 10.63 g; Węglowodany ogółem: 172.64 g; W tym cukry: 38.61 g; Błonnik pok.: 6.15 g; Sól: 2.67 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 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	KRK- RYD P12 Bezglutenowa bezmleczna 4-9 lat
2025-04-15 wtorek	Śniadanie	Zacierka 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>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Zacierka 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>) Pasta z twarogu z koperkiem 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>)	Zacierka 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>) Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Mus z jabłek () b/c 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Chleb bezglutenowy 75 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ,</u>) Mus z jabłek () b/c 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 100 g Bitka z szynki wieprzowej 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos meksykański 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Brokułowa z ziemniakami () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 100 g Bitka z szynki wieprzowej 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Brokułowa z ziemniakami () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 100 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Buraczki gotowane () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka i glutenu) () 200 ml (<u>SEL,</u>) Ryż na sypko 100 g Bitka z szynki wieprzowej (bez glutenu) 80 g Sos własny (bez glutenu) 100 ml Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g 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>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GÖR,</u>) Sałata lodowa 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>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GÖR,</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Ziemniaczana () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GÖR,</u>) Sok pomidorowy 200 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 75 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Poledwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 50 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE,</u>) Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)			Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
		Wartość energetyczna: 2040.24 kcal; Białko ogółem: 93.72 g; Tłuszcz: 68.23 g; Kw. tł. nasy.: 26.57 g; Węglowodany ogółem: 269.46 g; W tym cukry: 71.02 g; Błonnik pok.: 20.93 g; Sól: 4.70 g;	Wartość energetyczna: 1980.26 kcal; Białko ogółem: 90.07 g; Tłuszcz: 66.76 g; Kw. tł. nasy.: 26.31 g; Węglowodany ogółem: 261.28 g; W tym cukry: 67.10 g; Błonnik pok.: 15.12 g; Sól: 4.49 g;	Wartość energetyczna: 2067.36 kcal; Białko ogółem: 94.13 g; Tłuszcz: 57.76 g; Kw. tł. nasy.: 26.91 g; Węglowodany ogółem: 301.49 g; W tym cukry: 74.70 g; Błonnik pok.: 19.64 g; Sól: 5.10 g;	Wartość energetyczna: 1505.04 kcal; Białko ogółem: 53.33 g; Tłuszcz: 50.47 g; Kw. tł. nasy.: 11.67 g; Węglowodany ogółem: 211.04 g; W tym cukry: 35.81 g; Błonnik pok.: 15.21 g; Sól: 3.83 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 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	KRK- RYD P12 Bezglutenowa bezmleczna 4-9 lat
2025-04-16 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE) Chleb Graham 35 g (GLU PSZ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Chleb bezglutenowy 75 g (SEZ, może zawierać: ORZ) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 100 g Pulpet drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Jarzynowa z makaronem dieta () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 100 g Pulpet drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Jarzynowa z makaronem dieta () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 100 g Pulpet drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Jarzynowa z makaronem (bez glutenu i mleka) () 200 ml (SEL) Ziemniaki gotowane () 100 g Pulpet drobiowy (bez glutenu) 80 g (JAJ) Sos pietruszkowy (bez glutenu i mleka) 100 ml Fasolka szparagowa z wody* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Paprykarz szczeciński 50 g (RYB, SOJ) Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR) Grycikowa () 200 ml (GLU PSZ, SEL) Sok warzywny 0,3l 1 szt (SEL)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 75 g (SEZ, może zawierać: ORZ) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PZ	Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (MLE, GLU OW)			Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 1563.42 kcal; Białko ogółem: 70.92 g; Tłuszcz: 48.72 g; Kw. tł. nasy.: 20.19 g; Węglowodany ogółem: 217.91 g; W tym cukry: 53.39 g; Błonnik pok.: 16.24 g; Sól: 6.79 g;	Wartość energetyczna: 1526.56 kcal; Białko ogółem: 69.88 g; Tłuszcz: 47.38 g; Kw. tł. nasy.: 21.24 g; Węglowodany ogółem: 212.02 g; W tym cukry: 55.75 g; Błonnik pok.: 15.20 g; Sól: 5.02 g;	Wartość energetyczna: 1716.17 kcal; Białko ogółem: 75.09 g; Tłuszcz: 47.33 g; Kw. tł. nasy.: 19.94 g; Węglowodany ogółem: 255.36 g; W tym cukry: 90.36 g; Błonnik pok.: 18.08 g; Sól: 8.62 g;	Wartość energetyczna: 1241.72 kcal; Białko ogółem: 49.18 g; Tłuszcz: 39.14 g; Kw. tł. nasy.: 10.55 g; Węglowodany ogółem: 177.71 g; W tym cukry: 41.80 g; Błonnik pok.: 11.86 g; Sól: 3.11 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 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	KRK- RYD P12 Bezglutenowa bezmleczna 4-9 lat
2025-04-17 czwartek	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>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 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.o smaku naturalnym z ziołami 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.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) Sok marchwiowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb bezglutenowy 75 g (<u>SEZ. może zawierać: ORZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 250 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka szwedzka () 200 g (<u>GOR.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ziemniaczana () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 250 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Ziemniaczana (bez glutenu i mleka) () 200 ml (<u>SEL.</u>) Kaszotto jaglane z mięsem wieprzowym i warzywami*() 250 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy (bez glutenu) 100 ml Cukinia pieczona z olejem * 200 g 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>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ. może zawierać: JAJ, MLE, GOR.</u>) Sałatka jarzynowa () 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>)	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 Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ. może zawierać: JAJ, MLE, GOR.</u>) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, 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 Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ. może zawierać: JAJ, MLE, GOR.</u>) Jarzynowa z ryżem dieta () 200 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 75 g (<u>SEZ. może zawierać: ORZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>)
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>)			
		Wartość energetyczna: 1792.89 kcal; Białko ogółem: 78.25 g; Tłuszcz: 60.73 g; Kw. tł. nasy.: 25.54 g; Węglowodany ogółem: 244.66 g; W tym cukry: 66.15 g; Błonnik pok.: 24.51 g; Sól: 7.14 g;	Wartość energetyczna: 1785.87 kcal; Białko ogółem: 77.06 g; Tłuszcz: 62.16 g; Kw. tł. nasy.: 24.82 g; Węglowodany ogółem: 239.46 g; W tym cukry: 63.31 g; Błonnik pok.: 21.29 g; Sól: 4.51 g;	Wartość energetyczna: 1855.89 kcal; Białko ogółem: 79.48 g; Tłuszcz: 60.67 g; Kw. tł. nasy.: 24.26 g; Węglowodany ogółem: 256.81 g; W tym cukry: 72.41 g; Błonnik pok.: 22.63 g; Sól: 4.65 g;	Wartość energetyczna: 1507.94 kcal; Białko ogółem: 48.30 g; Tłuszcz: 53.42 g; Kw. tł. nasy.: 11.12 g; Węglowodany ogółem: 211.71 g; W tym cukry: 36.28 g; Błonnik pok.: 18.02 g; Sól: 4.25 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 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	KRK- RYD P12 Bezglutenowa bezmleczna 4-9 lat
2025-04-18 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 200 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb Graham 35 g (GLU PSZ,) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło 83% tł. 10 g (MLE,) Twarożek 50 g (MLE,) Dżem jagodowy 25g 2 szt Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Kasza manna na mleku 200 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło 83% tł. 10 g (MLE,) Twarożek 50 g (MLE,) Dżem jagodowy 25g 2 szt Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Kasza manna na mleku 200 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 10 g (MLE,) Twarożek 50 g (MLE,) Dżem jagodowy 25g 2 szt Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Chleb bezglutenowy 75 g (SEZ, może zawierać: ORZ,) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 50 g (SOJ,) Dżem jagodowy 25g 2 szt Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane () 100 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE,) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Szpinakowa z zacierką () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane () 100 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE,) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 200 g (SEL,) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Szpinakowa z makaronem (bez glutenu i mleka) () SU 200 ml (SEL,) Ziemniaki gotowane () 100 g Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g (RYB,) Sos koperkowy *(bez glutenu i mleka) 100 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 200 g (SEL,) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Szpinakowa z makaronem (bez glutenu i mleka) () SU 200 ml (SEL,) Ziemniaki gotowane () 100 g Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g (RYB,) Sos koperkowy *(bez glutenu i mleka) 100 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 200 g (SEL,) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło 83% tł. 10 g (MLE,) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (JAJ, MLE,) Buraczki gotowane plastry 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło 83% tł. 10 g (MLE,) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (JAJ, MLE,) Buraczki gotowane plastry 100 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 10 g (MLE,) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (JAJ, MLE,) Selerowa z makaronem () 200 g (GLU PSZ, MLE, SEL,) Buraczki gotowane plastry 100 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 75 g (SEZ, może zawierać: ORZ,) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Buraczki gotowane plastry 100 g
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			
		Wartość energetyczna: 1808.04 kcal; Białko ogółem: 76.65 g; Tłuszcz: 48.07 g; Kw. tł. nasy.: 20.91 g; Węglowodany ogółem: 275.03 g; W tym cukry: 107.50 g; Błonnik pok.: 22.15 g; Sól: 3.88 g;	Wartość energetyczna: 1852.78 kcal; Białko ogółem: 74.49 g; Tłuszcz: 54.12 g; Kw. tł. nasy.: 21.25 g; Węglowodany ogółem: 276.50 g; W tym cukry: 106.41 g; Błonnik pok.: 26.00 g; Sól: 4.71 g;	Wartość energetyczna: 1904.70 kcal; Białko ogółem: 77.56 g; Tłuszcz: 53.03 g; Kw. tł. nasy.: 20.77 g; Węglowodany ogółem: 290.34 g; W tym cukry: 108.87 g; Błonnik pok.: 28.48 g; Sól: 4.71 g;	Wartość energetyczna: 1562.27 kcal; Białko ogółem: 53.00 g; Tłuszcz: 46.86 g; Kw. tł. nasy.: 10.57 g; Węglowodany ogółem: 236.59 g; W tym cukry: 86.65 g; Błonnik pok.: 22.91 g; Sól: 3.77 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 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	KRK- RYD P12 Bezglutenowa bezmleczna 4-9 lat
2025-04-19 sobota	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 200 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 35 g (GLU PSZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Płatki jęczmienne na mleku 200 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Płatki jęczmienne na mleku 200 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE.) Sok marchwiowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb bezglutenowy 75 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 100 g Mus z jabłek () z/c 80 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Wielowarzywna z ziemniakami () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 100 g Mus z jabłek () z/c 80 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Wielowarzywna z ziemniakami (bez mleka i glutenu) () 200 ml (SEL.) Ryż na sypko 100 g Pulpet wieprzowy (bez glutenu) 80 g (JAJ.) Sos pomidorowy (bez glutenu) 100 ml Brokuł gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pasta z makreli wędzonej z warzywami *() 50 g (RYB, SEL.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 50 g (RYB, SEL.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Grycikowa () 200 ml (GLU PSZ, SEL.) Sok wielowarzywny pasteryzowany 200 ml	Chleb bezglutenowy 75 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 50 g (RYB, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE.) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 18 g		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE.)	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
		Wartość energetyczna: 1641.23 kcal; Białko ogółem: 59.48 g; Tłuszcz: 55.35 g; Kw. tł. nasy.: 26.39 g; Węglowodany ogółem: 231.25 g; W tym cukry: 59.53 g; Błonnik pok.: 16.73 g; Sól: 5.55 g;	Wartość energetyczna: 1561.85 kcal; Białko ogółem: 59.77 g; Tłuszcz: 45.82 g; Kw. tł. nasy.: 24.41 g; Węglowodany ogółem: 233.58 g; W tym cukry: 61.93 g; Błonnik pok.: 14.20 g; Sól: 3.35 g;	Wartość energetyczna: 1562.72 kcal; Białko ogółem: 60.83 g; Tłuszcz: 42.07 g; Kw. tł. nasy.: 23.49 g; Węglowodany ogółem: 239.10 g; W tym cukry: 66.33 g; Błonnik pok.: 12.44 g; Sól: 5.17 g;	Wartość energetyczna: 1319.04 kcal; Białko ogółem: 56.42 g; Tłuszcz: 42.70 g; Kw. tł. nasy.: 11.55 g; Węglowodany ogółem: 181.53 g; W tym cukry: 31.59 g; Błonnik pok.: 14.72 g; Sól: 3.08 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 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	KRK- RYD P12 Bezglutenowa bezmleczna 4-9 lat
2025-04-20 niedziela	Śniadanie	Chleb Graham 35 g (GLU PSZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ.) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (SOJ.) Jabłka prażone b/c 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb bezglutenowy 75 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	Obiad	Ziemniaczana () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 100 g Schab pieczony w rękawie 80 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Cwikła z jabłkiem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biskoptowo tłuszczowego 80 g (GLU PSZ, JAJ, S02.)	Ziemniaczana () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 100 g Schab gotowany 80 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (GLU PSZ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biskoptowo tłuszczowego 80 g (GLU PSZ, JAJ, S02.)	Ziemniaczana () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 100 g Mięso (schab) mielone w sosie wł 80 g (GLU PSZ.) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (GLU PSZ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biskoptowo tłuszczowego 80 g (GLU PSZ, JAJ, S02.)	Ziemniaczana (bez glutenu i mleka) () SU 400 ml (SEL.) Ziemniaki gotowane () 100 g Schab gotowany 80 g Sos własny (bez glutenu) 100 ml Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chrupki kukurydziane 30 g
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR.) Ryżowa () 200 ml (MLE, SEL.) Sok pomidorowy 200 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR.) Ryżowa () 200 ml (MLE, SEL.) Sok pomidorowy 200 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 75 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt			
		Wartość energetyczna: 1704.27 kcal; Białko ogółem: 83.22 g; Tłuszcz: 44.64 g; Kw. tł. nasy.: 19.38 g; Węglowodany ogółem: 255.54 g; W tym cukry: 69.09 g; Błonnik pok.: 19.13 g; Sól: 4.97 g;	Wartość energetyczna: 1701.84 kcal; Białko ogółem: 84.24 g; Tłuszcz: 44.45 g; Kw. tł. nasy.: 19.32 g; Węglowodany ogółem: 253.05 g; W tym cukry: 66.39 g; Błonnik pok.: 16.48 g; Sól: 5.09 g;	Wartość energetyczna: 2015.75 kcal; Białko ogółem: 88.33 g; Tłuszcz: 54.23 g; Kw. tł. nasy.: 21.50 g; Węglowodany ogółem: 306.70 g; W tym cukry: 75.87 g; Błonnik pok.: 19.83 g; Sól: 6.13 g;	Wartość energetyczna: 1546.07 kcal; Białko ogółem: 63.93 g; Tłuszcz: 35.70 g; Kw. tł. nasy.: 11.05 g; Węglowodany ogółem: 248.79 g; W tym cukry: 60.82 g; Błonnik pok.: 19.10 g; Sól: 3.85 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 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	KRK- RYD P12 Bezglutenowa bezmleczna 4-9 lat
2025-04-21 poniedziałek	Śniadanie	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 35 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 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>) Babka piaskowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u>)	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 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>) Babka piaskowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u>)	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>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>) Sok marchwiowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Babka piaskowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u>)	Chleb bezglutenowy 75 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	Obiad	Rosół z makaronem () 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Brokuł gotowany* 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Rosół z makaronem () 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Brokuł gotowany* 200 g Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Rosół z makaronem (bez glutenu) () 200 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Udko gotowane 1szt. 210 g Sos jarzynowy (bez glutenu i mleka) () 100 ml (<u>SEL.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Wafle ryżowe 30 g
	Kolacja	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>) Sałatka jarzynowa () 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, 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>) Grycikowa () 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Pasta warzywna () 100 g (<u>SEL.</u>)	Chleb bezglutenowy 75 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pasta warzywna () 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt			
		Wartość energetyczna: 2248.75 kcal; Białko ogółem: 120.21 g; Tłuszcz: 91.20 g; Kw. tł. nasy.: 34.35 g; Węglowodany ogółem: 248.26 g; W tym cukry: 105.50 g; Błonnik pok.: 19.40 g; Sól: 5.69 g;	Wartość energetyczna: 2173.50 kcal; Białko ogółem: 118.87 g; Tłuszcz: 83.37 g; Kw. tł. nasy.: 33.49 g; Węglowodany ogółem: 247.61 g; W tym cukry: 105.55 g; Błonnik pok.: 17.99 g; Sól: 5.40 g;	Wartość energetyczna: 1938.97 kcal; Białko ogółem: 83.57 g; Tłuszcz: 61.29 g; Kw. tł. nasy.: 25.75 g; Węglowodany ogółem: 274.78 g; W tym cukry: 119.80 g; Błonnik pok.: 24.68 g; Sól: 4.19 g;	Wartość energetyczna: 1811.30 kcal; Białko ogółem: 91.20 g; Tłuszcz: 70.23 g; Kw. tł. nasy.: 18.91 g; Węglowodany ogółem: 210.14 g; W tym cukry: 47.56 g; Błonnik pok.: 18.61 g; Sól: 4.21 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 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	KRK- RYD P12 Bezglutenowa bezmleczna 4-9 lat
2025-04-22 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 200 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</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>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Płatki jęczmienne na mleku 200 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</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>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Płatki jęczmienne na mleku 200 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sok pomidorowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb bezglutenowy 75 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Gulasz wołowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka () 200 g (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Koperkowa z ziemniakami () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Gulasz wołowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Koperkowa z ziemniakami () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Mięso wołowe mielone 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka i glutenu) () 200 ml (<u>SEL.</u>) Kasza jaglana na sypko 100 g Gulasz wołowy (bez glutenu) 150 g Marchew gotowana z olejem () 200 g 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>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 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>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Brokuł gotowany* 100 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>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Jarzynowa z makaronem dieta () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 100 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 75 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Brokuł gotowany* 100 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt			
		Wartość energetyczna: 1763.77 kcal; Białko ogółem: 86.72 g; Tłuszcz: 61.46 g; Kw. tł. nasy.: 32.20 g; Węglowodany ogółem: 227.88 g; W tym cukry: 62.53 g; Błonnik pok.: 20.19 g; Sól: 5.91 g;	Wartość energetyczna: 1632.32 kcal; Białko ogółem: 80.36 g; Tłuszcz: 48.59 g; Kw. tł. nasy.: 20.08 g; Węglowodany ogółem: 230.97 g; W tym cukry: 69.89 g; Błonnik pok.: 23.53 g; Sól: 4.23 g;	Wartość energetyczna: 1662.23 kcal; Białko ogółem: 76.18 g; Tłuszcz: 49.40 g; Kw. tł. nasy.: 19.27 g; Węglowodany ogółem: 241.73 g; W tym cukry: 74.21 g; Błonnik pok.: 25.16 g; Sól: 5.05 g;	Wartość energetyczna: 1387.52 kcal; Białko ogółem: 55.71 g; Tłuszcz: 44.38 g; Kw. tł. nasy.: 11.41 g; Węglowodany ogółem: 200.39 g; W tym cukry: 52.91 g; Błonnik pok.: 18.22 g; Sól: 3.42 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 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	KRK- RYD P12 Bezglutenowa bezmleczna 4-9 lat
2025-04-23 środa	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, GLU ŻYT</u> ,) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u> ,) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 50 g (<u>MLE</u> ,) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ,)	Ryż na mleku 200 ml (<u>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> ,) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 50 g (<u>MLE</u> ,) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ,)	Ryż na mleku 200 ml (<u>MLE</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u> ,) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 50 g (<u>MLE</u> ,) Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ,)	Chleb bezglutenowy 75 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ</u> ,) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u> ,) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	Obiad	Grycikowa () 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Ziemniaki gotowane () 100 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Sos bazyliowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Grycikowa () 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Ziemniaki gotowane () 100 g Klopsik drobiowy z udźca 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> ,) Sos bazyliowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Selerowa z ryżem () b/mleka 200 g (<u>SEL</u> ,) Ziemniaki gotowane () 100 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Sos bazyliowy (bez glutenu) () 100 ml (<u>SEL</u> ,) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g 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> ,) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u> ,) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR</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> ,) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR</u> ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 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 Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR</u> ,) Jarzynowa z makaronem dieta () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Sok pomidorowy 200 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 75 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ</u> ,) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 50 g (<u>SOJ</u> ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW</u> ,)			Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
		Wartość energetyczna: 1778.09 kcal; Białko ogółem: 87.89 g; Tłuszcz: 57.29 g; Kw. tł. nasy.: 26.45 g; Węglowodany ogółem: 230.22 g; W tym cukry: 72.31 g; Błonnik pok.: 13.97 g; Sól: 4.10 g;	Wartość energetyczna: 1748.44 kcal; Białko ogółem: 85.88 g; Tłuszcz: 56.75 g; Kw. tł. nasy.: 26.37 g; Węglowodany ogółem: 224.97 g; W tym cukry: 70.27 g; Błonnik pok.: 11.94 g; Sól: 4.09 g;	Wartość energetyczna: 1691.51 kcal; Białko ogółem: 72.22 g; Tłuszcz: 46.16 g; Kw. tł. nasy.: 21.97 g; Węglowodany ogółem: 249.45 g; W tym cukry: 74.74 g; Błonnik pok.: 14.01 g; Sól: 4.83 g;	Wartość energetyczna: 1427.19 kcal; Białko ogółem: 64.20 g; Tłuszcz: 47.27 g; Kw. tł. nasy.: 13.42 g; Węglowodany ogółem: 183.66 g; W tym cukry: 38.03 g; Błonnik pok.: 12.25 g; Sól: 3.92 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 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	KRK- RYD P12 Bezglutenowa bezmleczna 4-9 lat	
2025-04-24 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (<u>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> ,) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ,) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ,.)	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (<u>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> ,) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ,) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ,.)	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (<u>MLE</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u> ,) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ,) Mus z jabłek () b/c 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ,.)	Chleb bezglutenowy 75 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ</u> ,) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u> ,) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatki 250 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u> ,) Brokuł gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Makaron 100 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Brokuł gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka i glutenu) () SU 200 ml (<u>SEL</u> ,) Makaron bezglutenowy 100 g Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) (bez glutenu) 150 g (<u>SEL</u> ,) Brokuł gotowany* 200 g 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> ,) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u> ,) Paszтет z ciecierzycy () 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> ,) Pomidor 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> ,) Twarożek 50 g (<u>MLE</u> ,) Marchew gotowana plastry 100 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Ryżowa () 200 ml (<u>MLE, SEL</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u> ,) Twarożek 50 g (<u>MLE</u> ,) Marchew gotowana plastry 100 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 75 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ</u> ,) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Polędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 50 g (<u>SOJ</u> ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE</u> ,)				Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 1913.32 kcal; Białko ogółem: 78.90 g; Tłuszcz: 72.13 g; Kw. tł. nasy.: 27.40 g; Węglowodany ogółem: 244.34 g; W tym cukry: 63.53 g; Błonnik pok.: 24.84 g; Sól: 4.39 g;	Wartość energetyczna: 1737.11 kcal; Białko ogółem: 80.72 g; Tłuszcz: 60.86 g; Kw. tł. nasy.: 26.02 g; Węglowodany ogółem: 226.50 g; W tym cukry: 66.82 g; Błonnik pok.: 21.03 g; Sól: 3.99 g;	Wartość energetyczna: 1834.48 kcal; Białko ogółem: 82.18 g; Tłuszcz: 59.91 g; Kw. tł. nasy.: 26.02 g; Węglowodany ogółem: 252.57 g; W tym cukry: 65.58 g; Błonnik pok.: 23.08 g; Sól: 3.90 g;	Wartość energetyczna: 1337.73 kcal; Białko ogółem: 46.32 g; Tłuszcz: 44.12 g; Kw. tł. nasy.: 10.66 g; Węglowodany ogółem: 193.40 g; W tym cukry: 49.41 g; Błonnik pok.: 15.04 g; Sól: 4.02 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 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	KRK- RYD P12 Bezglutenowa bezmleczna 4-9 lat
2025-04-25 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb Graham 35 g (<u>GLU PSZ,</u>) Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Miód (25g) 2 szt Banan 200 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE,</u>)	Zacierka na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Miód (25g) 2 szt Jabłko pieczone 150 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE,</u>)	Zacierka na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ,</u>) Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Miód (25g) 2 szt Jabłko pieczone 150 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE,</u>)	Chleb bezglutenowy 75 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Miód (25g) 2 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ,</u>) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem () 200 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Ryba smażona (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Surówka z kapusty kiszonej z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ryżowa () 200 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy 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	Ryżowa () 200 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Pulpet rybny (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos cytrynowy 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	Ryżowa (bez mleka) () 200 ml (<u>SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy (bez glutenu i mleka) 100 ml Warzywa po grecku (bez glutenu) () 200 g (<u>SEL,</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>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Ogórek kiszony 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>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Jarzynowa z makaronem dieta () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Sok pomidorowy 200 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE,</u>)			Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
		Wartość energetyczna: 2118.49 kcal; Białko ogółem: 75.72 g; Tłuszcz: 73.89 g; Kw. tł. nasy.: 25.89 g; Węglowodany ogółem: 293.47 g; W tym cukry: 96.35 g; Błonnik pok.: 16.86 g; Sól: 5.94 g;	Wartość energetyczna: 1889.55 kcal; Białko ogółem: 75.26 g; Tłuszcz: 59.79 g; Kw. tł. nasy.: 24.72 g; Węglowodany ogółem: 270.00 g; W tym cukry: 81.79 g; Błonnik pok.: 18.62 g; Sól: 3.75 g;	Wartość energetyczna: 1981.21 kcal; Białko ogółem: 75.34 g; Tłuszcz: 59.15 g; Kw. tł. nasy.: 24.61 g; Węglowodany ogółem: 295.46 g; W tym cukry: 86.36 g; Błonnik pok.: 20.74 g; Sól: 4.88 g;	Wartość energetyczna: 1612.94 kcal; Białko ogółem: 54.11 g; Tłuszcz: 44.88 g; Kw. tł. nasy.: 9.96 g; Węglowodany ogółem: 253.84 g; W tym cukry: 51.06 g; Błonnik pok.: 18.31 g; Sól: 3.25 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 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	KRK- RYD P12 Bezglutenowa bezmleczna 4-9 lat
2025-04-26 sobota	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 200 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb Graham 35 g (GLU PSZ,) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło 83% tł. 10 g (MLE,) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane, wędz., parz w osłonce niejadalnej) 70 g (GLU PSZ,) Ketchup 20 g (SEL,) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Płatki pszenne na mleku 200 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło 83% tł. 10 g (MLE,) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Płatki pszenne na mleku 200 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 10 g (MLE,) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Chleb bezglutenowy 75 g (SEZ, może zawierać: ORZ,) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 50 g (SOJ,) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (GLU JĘCZ,) Mięso drobiowe duszone z udźca 80 g (GLU PSZ,) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ,) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ziemniaczana () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (GLU JĘCZ,) Mięso drobiowe duszone z udźca 80 g (GLU PSZ,) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ,) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ziemniaczana () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (GLU JĘCZ,) Pulpet drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ,) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (GLU PSZ,) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ziemniaczana (bez glutenu i mleka) () 200 ml (SEL,) Ryż na sypko 100 g Pulpet drobiowy (bez glutenu) 80 g (JAJ,) Sos pomidorowy (bez glutenu) 100 ml Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło 83% tł. 10 g (MLE,) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ,) Sałatka z ryżu i brokułów 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR,)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło 83% tł. 10 g (MLE,) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ,) Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g (MLE, SEL,)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Selerowa z makaronem () 200 g (GLU PSZ, MLE, SEL,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 10 g (MLE,) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ,) Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g (MLE, SEL,)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 75 g (SEZ, może zawierać: ORZ,) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (MLE, GLU OW,)			Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
		Wartość energetyczna: 1909.39 kcal; Białko ogółem: 79.61 g; Tłuszcz: 69.08 g; Kw. tł. nasy.: 24.30 g; Węglowodany ogółem: 249.03 g; W tym cukry: 70.92 g; Błonnik pok.: 21.15 g; Sól: 7.66 g;	Wartość energetyczna: 1751.57 kcal; Białko ogółem: 79.51 g; Tłuszcz: 52.95 g; Kw. tł. nasy.: 20.25 g; Węglowodany ogółem: 248.35 g; W tym cukry: 68.91 g; Błonnik pok.: 19.88 g; Sól: 6.13 g;	Wartość energetyczna: 1792.65 kcal; Białko ogółem: 78.28 g; Tłuszcz: 41.12 g; Kw. tł. nasy.: 18.66 g; Węglowodany ogółem: 286.17 g; W tym cukry: 92.95 g; Błonnik pok.: 20.83 g; Sól: 6.23 g;	Wartość energetyczna: 1422.92 kcal; Białko ogółem: 50.47 g; Tłuszcz: 47.22 g; Kw. tł. nasy.: 10.39 g; Węglowodany ogółem: 200.40 g; W tym cukry: 39.47 g; Błonnik pok.: 13.95 g; Sól: 3.83 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 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	KRK- RYD P12 Bezglutenowa bezmleczna 4-9 lat
2025-04-27 niedziela	Śniadanie	Chleb Graham 35 g (GLU PSZ,) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło 83% tł. 10 g (MLE,) Ser żółty 50 g (MLE,) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło 83% tł. 10 g (MLE,) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (MLE,) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Kasza manna na mleku 200 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 10 g (MLE,) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (MLE,) Mus z jabłek () b/c 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Chleb bezglutenowy 75 g (SEZ, może zawierać: ORZ,) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ,) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane () 100 g Kotlet schabowy 80 g (GLU PSZ, JAJ,) Surówka z kapusty białej z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pomidorowa z makaronem () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane () 100 g Schab gotowany 80 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL,) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pomidorowa z makaronem () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane () 100 g Mięso (schab) mielone w sosie wł 80 g (GLU PSZ,) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL,) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pomidorowa z makaronem (bez glutenu i mleka) () 200 ml (SEL,) Ziemniaki gotowane () 100 g Schab gotowany 80 g Sos własny (bez glutenu) 100 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło 83% tł. 10 g (MLE,) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g		Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Ryżowa () 200 ml (MLE, SEL,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 10 g (MLE,) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR,) Sok pomidorowy 200 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 75 g (SEZ, może zawierać: ORZ,) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Mus mango,banan,jabłko,ananas,dynia,marchew 100g 1 szt			
		Wartość energetyczna: 1710.06 kcal; Białko ogółem: 75.09 g; Tłuszcz: 64.32 g; Kw. tł. nasy.: 27.53 g; Węglowodany ogółem: 216.94 g; W tym cukry: 51.04 g; Błonnik pok.: 18.90 g; Sól: 4.69 g;	Wartość energetyczna: 1361.65 kcal; Białko ogółem: 76.96 g; Tłuszcz: 34.61 g; Kw. tł. nasy.: 17.27 g; Węglowodany ogółem: 186.64 g; W tym cukry: 34.84 g; Błonnik pok.: 9.71 g; Sól: 3.59 g;	Wartość energetyczna: 1725.88 kcal; Białko ogółem: 77.79 g; Tłuszcz: 47.88 g; Kw. tł. nasy.: 19.46 g; Węglowodany ogółem: 256.79 g; W tym cukry: 58.14 g; Błonnik pok.: 23.04 g; Sól: 5.11 g;	Wartość energetyczna: 1247.91 kcal; Białko ogółem: 58.43 g; Tłuszcz: 35.68 g; Kw. tł. nasy.: 10.89 g; Węglowodany ogółem: 172.18 g; W tym cukry: 25.83 g; Błonnik pok.: 6.87 g; Sól: 2.77 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 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,