

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 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>) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona, parzona 50 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Roszponka 10 g	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>) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona, parzona 50 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Roszponka 10 g	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>) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona, parzona 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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 (<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>) Pasztecik Ciechanowski-Pasztecik drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 70 g (<u>GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE.</u>) Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) Sałata lodowa 20 g	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>) Szynek wieprzowy 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 (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) Pomidor 80 g	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>) Szynek wieprzowy kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) Sok pomidorowy 200 ml
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami () 200 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynek wieprzowy pieczony 80 g Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Solferino () 200 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Makaron 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynek wieprzowy gotowany 80 g Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Dynamis duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Solferino () 200 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Makaron 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynek wieprzowy gotowany (zmielony) 80 g Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Dynamis duszona 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>) Szynek Piastowski- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g		Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynek Piastowski- 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 owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
	PN	Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE.</u>)		
		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</u> , <u>GLUOW</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> ,) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u> ,) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> ,)	Płatki owsiane na mleku 200 ml (<u>MLE</u> , <u>GLUOW</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> ,) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u> ,) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> ,) Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 200 ml (<u>MLE</u> , <u>GLUOW</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</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> ,) Sok pomidorowy 200 ml
	Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 200 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Ziemniaki gotowane () 100 g Kotlet mielony drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>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</u> , <u>SEL</u> ,) Ziemniaki gotowane () 100 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> ,) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>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</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 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</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 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> ,) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Ryżowa () 200 ml (<u>MLE</u> , <u>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 Salata 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>) Salata 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 Salatka 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 Salatka 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 brzoskwiniowy 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 brzoskwiniowy 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 brzoskwiniowy 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 półki 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 półki 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 kieł.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 kieł.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 kieł.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 (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Salami kielbasa wieprzowo-wołowa drobno rozdrobniona surowo wędzona,dojrzewająca, wędzona. 50 g (<u>SOJ. SEL. GOR.</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JECZ.</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 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JECZ.</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>) Szynka sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JECZ.</u>) Mus z jabłek () b/c 100 g
	Obiad	Rosół z makaronem () 200 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Surówka wielowarzywna z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Rosół z makaronem () 200 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) 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 (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Potrawka drobiowa z warzywami () 150 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Brokuł gotowany* 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>) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</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>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</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>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Jarzynowa z ryżem dieta () 200 ml (<u>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: 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 (MLE) Chleb Graham 35 g (GLU PSZ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ogórek kiszony 90 g Rukola 10 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) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 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) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Sok marchwiowy 200 ml
	Obiad	Barszcz czerwony 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	Barszcz czerwony 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	
	Kolacja	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Pomidor 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) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) 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) Jarzynowa z makaronem dieta () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) 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 (MLE)		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE)
		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	Płatki jęczmienne na mleku 200 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU JĘCZ.</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>) Piersz 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 JĘCZ.</u>)	Płatki jęczmienne na mleku 200 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU JĘCZ.</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>) Piersz 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 JĘCZ.</u>)	Płatki jęczmienne na mleku 200 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU JĘCZ.</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 JĘCZ.</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Sok pomidorowy 200 ml
	Obiad	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	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	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
	Kolacja	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		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
	PN	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt		
		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;	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;	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;

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, GLUOW.</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, GLUOW.</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, GLUOW.</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 Roszponka 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 Roszponka 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 JĘCZ.</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 JĘCZ.</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 JĘCZ.</u>) Jabłko pieczone 150 g Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>)
	Obiad	Krupnik jęczmienny () 200 ml (<u>MLE. SEL. GLU JĘCZ.</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 JĘCZ.</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 JĘCZ.</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 (<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>) 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>) 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 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>) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sok marchwiowy 200 ml
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 100 g Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 200 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Koperkowa z ziemniakami () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 100 g Pulpet drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, 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>) Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Ogórek świeży 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>) Połędwica premium- wędlina 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>) Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 50 g (<u>SOJ.</u>) Ziemniaczana () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sok pomidorowy 200 ml
	PN	Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Wafle ryżowe 20 g		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE.</u>)
		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 (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>)	Kasza jęczmienna 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) Sok pomidorowy 200 ml
	Obiad	Pomidorowa z zacierką () 200 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Kotlet schabowy 80 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pomidorowa z zacierką () 200 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Schab gotowany 80 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pomidorowa z zacierką () 200 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Schab gotowany (zmielony) 80 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>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>) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 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 homogenizowany o smaku waniliowym 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 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 homogenizowany o smaku waniliowym 50 g (<u>MLE.</u>) Grycikowa () 200 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) 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,

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

2024-05-13 poniedziałek	Śniadanie Obiad Kolacja PN	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
		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>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Ogórek świeży 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>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g 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>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sok marchwiowy 200 ml
		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	
		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	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>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	
		Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Wafle ryżowe 20 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE.</u>)	
		Wartość energetyczna: 1987.20 kcal; Białko ogółem: 79.31 g; Tłuszcz: 60.71 g; Kw. tł. nasy.: 27.58 g; Węglowodany ogółem: 288.18 g; W tym cukry: 72.04 g; Błonnik pok.: 17.95 g; Sól: 4.70 g;	Wartość energetyczna: 1556.40 kcal; Białko ogółem: 65.74 g; Tłuszcz: 47.23 g; Kw. tł. nasy.: 25.70 g; Węglowodany ogółem: 221.73 g; W tym cukry: 50.58 g; Błonnik pok.: 13.68 g; Sól: 4.63 g;	Wartość energetyczna: 1627.61 kcal; Białko ogółem: 73.23 g; Tłuszcz: 42.76 g; Kw. tł. nasy.: 23.68 g; Węglowodany ogółem: 239.28 g; W tym cukry: 65.11 g; Błonnik pok.: 15.91 g; Sól: 4.59 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 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
2024-05-14 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>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 z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Papryka świeża 80 g	Zacierka na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>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>) 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.</u> <u>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>) Mus z jabłek () b/c 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	Obiad	Szczawiowa z ryżem () 200 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 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 ryżem () 200 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 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 ryżem () 200 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Pomidor 80 g Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 50 g (<u>SOJ.</u>) 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>) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 50 g (<u>SOJ.</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>) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 50 g (<u>SOJ.</u>) Ziemniaczana () 200 ml (<u>GLU PSZ, 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>) Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)		
		Wartość energetyczna: 1985.21 kcal; Białko ogółem: 89.94 g; Tłuszcz: 67.02 g; Kw. tł. nasy.: 26.59 g; Węglowodany ogółem: 260.43 g; W tym cukry: 69.88 g; Błonnik pok.: 18.74 g; Sól: 5.49 g;	Wartość energetyczna: 1926.70 kcal; Białko ogółem: 86.63 g; Tłuszcz: 66.06 g; Kw. tł. nasy.: 26.48 g; Węglowodany ogółem: 250.66 g; W tym cukry: 66.57 g; Błonnik pok.: 15.86 g; Sól: 4.88 g;	Wartość energetyczna: 2100.89 kcal; Białko ogółem: 89.70 g; Tłuszcz: 67.24 g; Kw. tł. nasy.: 27.97 g; Węglowodany ogółem: 290.57 g; W tym cukry: 68.37 g; Błonnik pok.: 20.08 g; Sól: 5.45 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 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
2024-05-15 środa	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>) 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>)	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>) 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>)	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>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Pulpet drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka z marchwi i chrzanu () 200 g (<u>MLE, SOJ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Jarzynowa z makaronem dieta () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Pulpet drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew gotowana 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>) 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>) 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	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Grysikowa () 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>_może zawierać: MLE._</u>)
	PN	Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 18 g		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
		Wartość energetyczna: 1652.94 kcal; Białko ogółem: 70.73 g; Tłuszcz: 54.61 g; Kw. tł. nasy.: 23.99 g; Węglowodany ogółem: 228.30 g; W tym cukry: 55.93 g; Błonnik pok.: 19.04 g; Sól: 7.27 g;	Wartość energetyczna: 1621.56 kcal; Białko ogółem: 69.36 g; Tłuszcz: 55.54 g; Kw. tł. nasy.: 24.18 g; Węglowodany ogółem: 221.06 g; W tym cukry: 56.56 g; Błonnik pok.: 20.19 g; Sól: 5.55 g;	Wartość energetyczna: 1684.94 kcal; Białko ogółem: 72.15 g; Tłuszcz: 45.72 g; Kw. tł. nasy.: 18.45 g; Węglowodany ogółem: 254.57 g; W tym cukry: 83.41 g; Błonnik pok.: 18.68 g; Sól: 8.34 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 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
2024-05-16 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 200 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU OW</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> ,) 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</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> ,)	Płatki owsiane na mleku 200 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU OW</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> ,) 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</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> ,)	Płatki owsiane na mleku 200 ml (<u>MLE</u> , <u>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> ,) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> ,) Sok marchwiowy 200 ml
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 200 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 250 g (<u>SEL</u> , <u>GLU JĘCZ</u> ,) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u> ,) Surówka wielowarzywna z olejem () 200 g (<u>SEL</u> ,) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ziemniaczana () 200 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 250 g (<u>SEL</u> , <u>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	
	Kolacja	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 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> ,) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Jarzynowa z ryżem dieta () 200 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Mus z jabłek () b/c 100 g
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE</u> ,)		
		Wartość energetyczna: 1757.26 kcal; Białko ogółem: 78.03 g; Tłuszcz: 58.64 g; Kw. tł. nasy.: 25.23 g; Węglowodany ogółem: 241.35 g; W tym cukry: 71.06 g; Błonnik pok.: 25.10 g; Sól: 5.36 g;	Wartość energetyczna: 1723.63 kcal; Białko ogółem: 75.45 g; Tłuszcz: 61.79 g; Kw. tł. nasy.: 24.95 g; Węglowodany ogółem: 225.44 g; W tym cukry: 62.14 g; Błonnik pok.: 19.34 g; Sól: 4.79 g;	Wartość energetyczna: 1842.83 kcal; Białko ogółem: 77.28 g; Tłuszcz: 60.64 g; Kw. tł. nasy.: 24.89 g; Węglowodany ogółem: 255.39 g; W tym cukry: 68.54 g; Błonnik pok.: 22.06 g; Sól: 4.92 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 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
2024-05-17 piątek	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. 20 g (<u>MLE.</u>) Dżem wiśniowy 60 g Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</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>) Dżem wiśniowy 60 g Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>)	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>) Dżem wiśniowy 60 g Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 200 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, 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	Szpinakowa z zacierką () 200 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g (<u>RYB.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 200 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Szpinakowa z zacierką () 200 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 200 g (<u>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>) 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>) Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 50 g (<u>SOJ.</u>) Selerowa z makaronem () 200 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sok pomidorowy 200 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		
		Wartość energetyczna: 1968.64 kcal; Białko ogółem: 77.22 g; Tłuszcz: 65.45 g; Kw. tł. nasy.: 27.20 g; Węglowodany ogółem: 277.35 g; W tym cukry: 121.50 g; Błonnik pok.: 20.31 g; Sól: 3.58 g;	Wartość energetyczna: 1813.14 kcal; Białko ogółem: 75.47 g; Tłuszcz: 54.83 g; Kw. tł. nasy.: 21.18 g; Węglowodany ogółem: 266.14 g; W tym cukry: 120.31 g; Błonnik pok.: 23.29 g; Sól: 4.34 g;	Wartość energetyczna: 1891.96 kcal; Białko ogółem: 76.44 g; Tłuszcz: 50.26 g; Kw. tł. nasy.: 19.82 g; Węglowodany ogółem: 294.60 g; W tym cukry: 125.99 g; Błonnik pok.: 27.00 g; Sól: 6.42 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 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
2024-05-18 sobota	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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	Obiad	Koperkowa z ryżem () 200 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Bitka wołowa 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Koperkowa z ryżem () 200 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Bitka wołowa 80 g (<u>GLU PSZ.</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	Koperkowa z ryżem () 200 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Bitka wołowa (zmielona) 80 g (<u>GLU PSZ.</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>) Paszтет z soczewicy () 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ogórek świeży 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>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</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>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</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	Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 18 g		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 1881.32 kcal; Białko ogółem: 81.87 g; Tłuszcz: 64.12 g; Kw. tł. nasy.: 25.15 g; Węglowodany ogółem: 256.04 g; W tym cukry: 59.36 g; Błonnik pok.: 25.45 g; Sól: 5.72 g;	Wartość energetyczna: 1639.65 kcal; Białko ogółem: 78.63 g; Tłuszcz: 48.37 g; Kw. tł. nasy.: 23.41 g; Węglowodany ogółem: 230.12 g; W tym cukry: 60.93 g; Błonnik pok.: 16.95 g; Sól: 5.38 g;	Wartość energetyczna: 1839.52 kcal; Białko ogółem: 86.46 g; Tłuszcz: 49.68 g; Kw. tł. nasy.: 23.72 g; Węglowodany ogółem: 269.58 g; W tym cukry: 66.07 g; Błonnik pok.: 22.00 g; Sól: 5.26 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 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
2024-05-19 niedziela	Śniadanie	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>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, 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>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiniowym 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 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>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiniowym 50 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jabłko pieczone 150 g
	Obiad	Rosół z makaronem () 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Rosół z makaronem () 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Rosół z makaronem () 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Budyń z udźca kurczaka 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</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. 20 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g 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>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g 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>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Jarzynowa z ryżem dieta () 200 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sok pomidorowy 200 ml
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)		
		Wartość energetyczna: 2006.00 kcal; Białko ogółem: 107.58 g; Tłuszcz: 94.40 g; Kw. tł. nasy.: 41.23 g; Węglowodany ogółem: 188.70 g; W tym cukry: 52.36 g; Błonnik pok.: 17.43 g; Sól: 6.08 g;	Wartość energetyczna: 1795.94 kcal; Białko ogółem: 98.61 g; Tłuszcz: 67.66 g; Kw. tł. nasy.: 25.93 g; Węglowodany ogółem: 202.51 g; W tym cukry: 60.19 g; Błonnik pok.: 14.83 g; Sól: 5.07 g;	Wartość energetyczna: 1685.17 kcal; Białko ogółem: 72.06 g; Tłuszcz: 43.52 g; Kw. tł. nasy.: 19.68 g; Węglowodany ogółem: 257.01 g; W tym cukry: 73.21 g; Błonnik pok.: 17.71 g; Sól: 6.15 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 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
2024-05-20 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 200 ml (<u>MLE</u> , <u>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>) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 50 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) Mix sałat 20 g	Płatki owsiane na mleku 200 ml (<u>MLE</u> , <u>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>) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 50 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) Mix sałat 20 g	Płatki owsiane na mleku 200 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU OW.</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 JĘCZ.</u>) Sok marchwiowy 200 ml
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 200 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 100 g Mus z jabłek () z/c 80 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Solferino () 200 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Ryż na sypko 100 g Mus z jabłek () z/c 80 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) 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>) Pasta z twarogu i rzodkiewki 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	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 koperkiem 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>) Grycikowa () 200 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
	PN	Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri, haga) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 18 g		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 1555.14 kcal; Białko ogółem: 61.71 g; Tłuszcz: 45.56 g; Kw. tł. nasy.: 24.76 g; Węglowodany ogółem: 230.50 g; W tym cukry: 49.45 g; Błonnik pok.: 18.25 g; Sól: 5.42 g;	Wartość energetyczna: 1495.43 kcal; Białko ogółem: 57.82 g; Tłuszcz: 43.16 g; Kw. tł. nasy.: 24.71 g; Węglowodany ogółem: 224.11 g; W tym cukry: 52.93 g; Błonnik pok.: 12.23 g; Sól: 4.02 g;	Wartość energetyczna: 1610.51 kcal; Białko ogółem: 61.25 g; Tłuszcz: 42.97 g; Kw. tł. nasy.: 23.20 g; Węglowodany ogółem: 249.63 g; W tym cukry: 80.90 g; Błonnik pok.: 12.51 g; Sól: 4.10 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 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
2024-05-21 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u>) Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) Roszponka 10 g	Makaron na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) Roszponka 10 g	Makaron na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) Sok pomidorowy 200 ml
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej () 400 ml (<u>GLU PSZ. SEL. GOR.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pieczeń wołowa 100 g Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka () 200 g (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pieczeń wołowa 100 g Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pieczeń wołowa (zmielona) 100 g Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Salata zielona 20 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Szprot w sosie pomidorowym 50 g (<u>RYB. SEL.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	Salata zielona 20 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Ziemniaczana () 400 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	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2543.45 kcal; Białko ogółem: 111.61 g; Tłuszcz: 87.06 g; Kw. tł. nasy.: 41.50 g; Węglowodany ogółem: 341.55 g; W tym cukry: 66.13 g; Błonnik pok.: 32.87 g; Sól: 6.79 g;	Wartość energetyczna: 2347.52 kcal; Białko ogółem: 100.86 g; Tłuszcz: 73.86 g; Kw. tł. nasy.: 34.06 g; Węglowodany ogółem: 333.61 g; W tym cukry: 66.99 g; Błonnik pok.: 32.15 g; Sól: 8.18 g;	Wartość energetyczna: 2641.31 kcal; Białko ogółem: 109.16 g; Tłuszcz: 74.07 g; Kw. tł. nasy.: 34.16 g; Węglowodany ogółem: 401.59 g; W tym cukry: 70.84 g; Błonnik pok.: 38.01 g; Sól: 8.87 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 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
2024-05-22 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. 20 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>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) Jabłko pieczone 150 g
	Obiad	Grysikowa () 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>) Sałatka szwedzka () 200 g (<u>GOR.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grysikowa () 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	Grysikowa () 200 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Klopsik drobiowy 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
	Kolacja	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ. 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 Papryka świeża 80 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>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	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 pomidorowy 200 ml
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE.</u>)		
		Wartość energetyczna: 1855.11 kcal; Białko ogółem: 88.73 g; Tłuszcz: 69.01 g; Kw. tł. nasy.: 34.96 g; Węglowodany ogółem: 227.78 g; W tym cukry: 78.47 g; Błonnik pok.: 17.27 g; Sól: 7.42 g;	Wartość energetyczna: 1776.22 kcal; Białko ogółem: 90.07 g; Tłuszcz: 61.21 g; Kw. tł. nasy.: 29.50 g; Węglowodany ogółem: 218.75 g; W tym cukry: 69.70 g; Błonnik pok.: 11.94 g; Sól: 4.79 g;	Wartość energetyczna: 1719.29 kcal; Białko ogółem: 76.41 g; Tłuszcz: 50.62 g; Kw. tł. nasy.: 25.10 g; Węglowodany ogółem: 243.23 g; W tym cukry: 74.17 g; Błonnik pok.: 14.01 g; Sól: 5.53 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 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
2024-05-23 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>) Szynka sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 50 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Pomidor 80 g	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>) Szynka sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 50 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Pomidor 80 g	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>) Szynka sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sok marchwiowy 200 ml
	Obiad	Barszcz czerwony z botwinka i 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	
	Kolacja	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, MLE.</u>) Pomidor 80 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>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 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>) Ryżowa () 200 ml (<u>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: 1847.61 kcal; Białko ogółem: 73.07 g; Tłuszcz: 64.24 g; Kw. tł. nasy.: 24.29 g; Węglowodany ogółem: 249.49 g; W tym cukry: 65.06 g; Błonnik pok.: 26.19 g; Sól: 5.49 g;	Wartość energetyczna: 1650.27 kcal; Białko ogółem: 74.18 g; Tłuszcz: 52.72 g; Kw. tł. nasy.: 22.05 g; Węglowodany ogółem: 225.89 g; W tym cukry: 65.96 g; Błonnik pok.: 18.06 g; Sól: 4.64 g;	Wartość energetyczna: 1778.82 kcal; Białko ogółem: 75.88 g; Tłuszcz: 51.54 g; Kw. tł. nasy.: 21.99 g; Węglowodany ogółem: 258.21 g; W tym cukry: 72.02 g; Błonnik pok.: 20.50 g; Sól: 4.76 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 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
2024-05-24 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>) Miód (25g) 1 szt Jabłko 150 g Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</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. 10 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Jabłko pieczone 150 g Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>)	Zacierka na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ.</u>) Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Jabłko pieczone 150 g Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>)
	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>) Surówka z kapusty białej 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>) 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 jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</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>) Ogórek świeży 80 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>) Sałata zielona 20 g 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 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 pomidorowy 200 ml
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE.</u>)		
		Wartość energetyczna: 1864.93 kcal; Białko ogółem: 74.88 g; Tłuszcz: 65.98 g; Kw. tł. nasy.: 25.16 g; Węglowodany ogółem: 250.12 g; W tym cukry: 79.95 g; Błonnik pok.: 18.39 g; Sól: 3.44 g;	Wartość energetyczna: 1746.17 kcal; Białko ogółem: 74.26 g; Tłuszcz: 55.78 g; Kw. tł. nasy.: 24.41 g; Węglowodany ogółem: 244.75 g; W tym cukry: 79.78 g; Błonnik pok.: 18.83 g; Sól: 3.55 g;	Wartość energetyczna: 1844.87 kcal; Białko ogółem: 78.25 g; Tłuszcz: 51.66 g; Kw. tł. nasy.: 23.17 g; Węglowodany ogółem: 276.56 g; W tym cukry: 85.71 g; Błonnik pok.: 21.88 g; Sól: 5.89 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 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
2024-05-25 sobota	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>) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane, wędz. parz w osłonce niejadalnej) 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sałata zielona 20 g	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>) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 50 g (<u>SOJ.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	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>) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 50 g (<u>SOJ.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Mięso drobiowe duszone z udźca 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 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>) Mięso drobiowe duszone z udźca 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 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>) Pulpet drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</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>) Szynkowa dębowa kieł.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 zielona 20 g		Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Selerowa z makaronem () 200 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
	PN	Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE.</u>) Wafle ryżowe 20 g		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 1849.57 kcal; Białko ogółem: 77.78 g; Tłuszcz: 67.17 g; Kw. tł. nasy.: 28.03 g; Węglowodany ogółem: 239.61 g; W tym cukry: 60.44 g; Błonnik pok.: 20.13 g; Sól: 7.84 g;	Wartość energetyczna: 1748.99 kcal; Białko ogółem: 74.54 g; Tłuszcz: 57.35 g; Kw. tł. nasy.: 24.56 g; Węglowodany ogółem: 239.04 g; W tym cukry: 58.21 g; Błonnik pok.: 18.81 g; Sól: 6.61 g;	Wartość energetyczna: 1828.91 kcal; Białko ogółem: 78.32 g; Tłuszcz: 47.70 g; Kw. tł. nasy.: 23.22 g; Węglowodany ogółem: 276.04 g; W tym cukry: 86.34 g; Błonnik pok.: 20.55 g; Sól: 6.72 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 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
2024-05-26 niedziela	Śniadanie	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>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g	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 Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sałata zielona 20 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>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Mus z jabłek () b/c 100 g
	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Kotlet schabowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Mizeria 200 g (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pomidorowa z makaronem () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Schab gotowany 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	Pomidorowa z makaronem () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Schab gotowany -zmielony 80 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Warzywa po grecku () b/c 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Pomidor 80 g Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ryżowa () 200 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sok pomidorowy 200 ml
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)		
		Wartość energetyczna: 1634.69 kcal; Białko ogółem: 72.51 g; Tłuszcz: 61.42 g; Kw. tł. nasy.: 28.98 g; Węglowodany ogółem: 203.60 g; W tym cukry: 55.06 g; Błonnik pok.: 14.50 g; Sól: 5.29 g;	Wartość energetyczna: 1361.94 kcal; Białko ogółem: 75.48 g; Tłuszcz: 34.79 g; Kw. tł. nasy.: 17.26 g; Węglowodany ogółem: 186.66 g; W tym cukry: 48.16 g; Błonnik pok.: 10.27 g; Sól: 4.17 g;	Wartość energetyczna: 1680.17 kcal; Białko ogółem: 82.75 g; Tłuszcz: 40.67 g; Kw. tł. nasy.: 19.33 g; Węglowodany ogółem: 254.56 g; W tym cukry: 68.73 g; Błonnik pok.: 22.04 g; Sól: 5.49 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,

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- RYD P12 Bezglutenowa bezmleczna 4-9 lat	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
2024-05-27 poniedziałek	Śniadanie	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 50 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Salata zielona 20 g	Płatki jęczmienne na mleku 200 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 35 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 50 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Salata zielona 20 g	Płatki jęczmienne na mleku 200 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 50 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Salata zielona 20 g	Płatki jęczmienne na mleku 200 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</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 JECZ.</u>) Jabłko pieczone 150 g
	Obiad	Brokułowa z ryżem (bez mleka) () 200 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Gulasz warzywny z tofu dieta* (bez glutenu) 150 g (<u>SOJ, 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 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	Roszpinka 10 g Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 90 g	Roszpinka 10 g Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, 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 90 g	Roszpinka 10 g Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, 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 90 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 owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)		
		Wartość energetyczna: 1263.19 kcal; Białko ogółem: 36.55 g; Tłuszcz: 42.58 g; Kw. tł. nasy.: 8.01 g; Węglowodany ogółem: 191.03 g; W tym cukry: 47.16 g; Błonnik pok.: 20.70 g; Sól: 4.51 g;	Wartość energetyczna: 1672.23 kcal; Białko ogółem: 66.25 g; Tłuszcz: 51.55 g; Kw. tł. nasy.: 21.77 g; Węglowodany ogółem: 246.33 g; W tym cukry: 80.06 g; Błonnik pok.: 26.93 g; Sól: 5.34 g;	Wartość energetyczna: 1536.87 kcal; Białko ogółem: 58.23 g; Tłuszcz: 47.11 g; Kw. tł. nasy.: 19.92 g; Węglowodany ogółem: 229.30 g; W tym cukry: 75.27 g; Błonnik pok.: 24.21 g; Sól: 5.42 g;	Wartość energetyczna: 1691.91 kcal; Białko ogółem: 71.63 g; Tłuszcz: 47.95 g; Kw. tł. nasy.: 20.46 g; Węglowodany ogółem: 253.85 g; W tym cukry: 86.79 g; Błonnik pok.: 25.23 g; Sól: 6.09 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- RYD P12 Bezglutenowa bezmleczna 4-9 lat	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
2024-05-28 wtorek	Śniadanie	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	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>) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Ogórek świeży 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sałata lodowa 20 g	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>) Szynkowa dębowa kiel.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 (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Pomidor 80 g	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>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sok pomidorowy 200 ml
	Obiad	Solferino (bez mleka i glutenu) () 200 ml (<u>SEL.</u>) Makaron bezglutenowy 100 g Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos pietruszkowy (bez mleka i glutenu) dieta 100 ml Dynia duszona z olejem* (bez glutenu) 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pieczarkowa z ziemniakami () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka wieprzowa pieczona 80 g Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Solferino () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Dynia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Solferino () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka wieprzowa gotowana (zmielona) 80 g Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Dynia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% 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 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>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g		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 Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE.</u>)		
		Wartość energetyczna: 1307.64 kcal; Białko ogółem: 54.95 g; Tłuszcz: 39.15 g; Kw. tł. nasy.: 9.39 g; Węglowodany ogółem: 183.44 g; W tym cukry: 34.71 g; Błonnik pok.: 13.38 g; Sól: 3.96 g;	Wartość energetyczna: 1899.29 kcal; Białko ogółem: 95.99 g; Tłuszcz: 64.19 g; Kw. tł. nasy.: 26.80 g; Węglowodany ogółem: 239.31 g; W tym cukry: 55.65 g; Błonnik pok.: 18.16 g; Sól: 5.90 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: 2014.01 kcal; Białko ogółem: 94.86 g; Tłuszcz: 53.67 g; Kw. tł. nasy.: 23.93 g; Węglowodany ogółem: 289.50 g; W tym cukry: 76.08 g; Błonnik pok.: 16.88 g; Sól: 6.91 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- RYD P12 Bezglutenowa bezmleczna 4-9 lat	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
2024-05-29 środa	Śniadanie	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Salata zielona 20 g	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>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Salata 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>GLUPSZ, 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>) Salata 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	Ryżowa (bez mleka) () 200 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez glutenu) 80 g (<u>JAJ.</u>) Sos jarzynowy (bez glutenu) () 100 ml (<u>SEL.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte () (bez glutenu) 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	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	Grycikowa () 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	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Salata lodowa 20 g	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Salata lodowa 20 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 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	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			
		Wartość energetyczna: 1331.51 kcal; Białko ogółem: 52.16 g; Tłuszcz: 34.66 g; Kw. tł. nasy.: 8.05 g; Węglowodany ogółem: 208.07 g; W tym cukry: 55.61 g; Błonnik pok.: 16.08 g; Sól: 4.26 g;	Wartość energetyczna: 2009.90 kcal; Białko ogółem: 84.32 g; Tłuszcz: 69.98 g; Kw. tł. nasy.: 29.60 g; Węglowodany ogółem: 271.21 g; W tym cukry: 72.25 g; Błonnik pok.: 24.36 g; Sól: 5.89 g;	Wartość energetyczna: 1565.31 kcal; Białko ogółem: 69.49 g; Tłuszcz: 37.99 g; Kw. tł. nasy.: 18.38 g; Węglowodany ogółem: 244.31 g; W tym cukry: 72.25 g; Błonnik pok.: 20.40 g; Sól: 4.81 g;	Wartość energetyczna: 1608.76 kcal; Białko ogółem: 73.65 g; Tłuszcz: 36.22 g; Kw. tł. nasy.: 17.85 g; Węglowodany ogółem: 253.00 g; W tym cukry: 61.39 g; Błonnik pok.: 21.45 g; Sól: 5.66 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- RYD P12 Bezglutenowa bezmleczna 4-9 lat	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
2024-05-30 czwartek	Śniadanie	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	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>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 50 g (<u>MLE</u>) Ogórek świeży 80 g Salata 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, JAJ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Zacierka na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLUPSZ</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 JĘCZ</u>) Sok marchwiowy 200 ml
	Obiad	Ziemniaczana (bez mleka i glutenu) () 200 ml (<u>SEL</u>) Risotto z mięsem wieprz 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	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	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Szynka soltysa wieprzowa,wędzona ,parzona 50 g Salatka jarzynowa z olejem () 100 g (<u>SEL</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 soltysa wieprzowa,wędzona ,parzona 50 g Salatka 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 Salatka jarzynowa z olejem () 100 g (<u>SEL</u>)
	PN	Wafle ryżowe 20 g Dżem 25 g 1 szt	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: 1610.48 kcal; Białko ogółem: 49.39 g; Tłuszcz: 56.58 g; Kw. tł. nasy.: 11.08 g; Węglowodany ogółem: 232.15 g; W tym cukry: 45.64 g; Błonnik pok.: 16.48 g; Sól: 4.33 g;	Wartość energetyczna: 1948.46 kcal; Białko ogółem: 78.38 g; Tłuszcz: 64.91 g; Kw. tł. nasy.: 27.01 g; Węglowodany ogółem: 277.44 g; W tym cukry: 59.75 g; Błonnik pok.: 31.09 g; Sól: 5.11 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 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- RYD P12 Bezglutenowa bezmleczna 4-9 lat	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
2024-05-31 piątek	Śniadanie	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem brzoskwinowy 60 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Jabłko 150 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>)	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>GLUPSZ, 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>GLUPSZ, 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	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () (bez mleka i glutenu) SU 200 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g (<u>RYB.</u>) Szpinak gotowany z olejem. (bez glutenu)* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Salatka z kapusty czerwonej z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa wiosenna z cukinią i 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	Zupa wiosenna z cukinią i 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	Salata zielona 20 g Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% 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 pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Salata zielona 20 g Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, 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
	PZ	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE.</u>)		
		Wartość energetyczna: 1389.00 kcal; Białko ogółem: 54.11 g; Tłuszcz: 42.93 g; Kw. tł. nasy.: 8.75 g; Węglowodany ogółem: 200.06 g; W tym cukry: 37.69 g; Błonnik pok.: 13.06 g; Sól: 2.91 g;	Wartość energetyczna: 1889.73 kcal; Białko ogółem: 84.32 g; Tłuszcz: 64.07 g; Kw. tł. nasy.: 26.00 g; Węglowodany ogółem: 252.95 g; W tym cukry: 78.91 g; Błonnik pok.: 20.48 g; Sól: 3.90 g;	Wartość energetyczna: 1722.53 kcal; Białko ogółem: 83.38 g; Tłuszcz: 55.72 g; Kw. tł. nasy.: 25.29 g; Węglowodany ogółem: 228.81 g; W tym cukry: 66.21 g; Błonnik pok.: 15.59 g; Sól: 3.90 g;	Wartość energetyczna: 1777.30 kcal; Białko ogółem: 83.90 g; Tłuszcz: 50.31 g; Kw. tł. nasy.: 21.97 g; Węglowodany ogółem: 256.11 g; W tym cukry: 69.11 g; Błonnik pok.: 17.57 g; Sól: 6.11 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- RYD P12 Bezglutenowa bezmleczna 4-9 lat	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
2024-06-01 sobota	Śniadanie	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% 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 Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	Ryż na mleku 200 ml (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 35 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, 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, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Pomidor 80 g	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>GLUPSZ, 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 Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Pomidor 80 g	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>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt
	Obiad	Selerowa z ziemniakami (bez mleka) () 200 ml (<u>SEL.</u>) Ryż na sypko 100 g Gulasz wołowy (bez glutenu) 150 g Sos własny (bez glutenu) 100 ml Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grochowa z ziemniakami () 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Zrazik wołowy mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</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	Selerowa z ziemniakami () 200 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Zrazik wołowy mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</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	Selerowa z ziemniakami () 200 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Zrazik wołowy mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 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 pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, 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>GLUPSZ, 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 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, 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- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)		
		Wartość energetyczna: 1549.26 kcal; Białko ogółem: 57.76 g; Tłuszcz: 53.35 g; Kw. tł. nasy.: 10.85 g; Węglowodany ogółem: 217.17 g; W tym cukry: 57.60 g; Błonnik pok.: 17.39 g; Sól: 4.47 g;	Wartość energetyczna: 2026.23 kcal; Białko ogółem: 86.85 g; Tłuszcz: 74.08 g; Kw. tł. nasy.: 27.81 g; Węglowodany ogółem: 261.51 g; W tym cukry: 70.41 g; Błonnik pok.: 23.88 g; Sól: 8.42 g;	Wartość energetyczna: 2423.98 kcal; Białko ogółem: 74.61 g; Tłuszcz: 129.22 g; Kw. tł. nasy.: 72.10 g; Węglowodany ogółem: 248.82 g; W tym cukry: 73.17 g; Błonnik pok.: 22.31 g; Sól: 6.24 g;	Wartość energetyczna: 1778.59 kcal; Białko ogółem: 76.30 g; Tłuszcz: 43.80 g; Kw. tł. nasy.: 19.40 g; Węglowodany ogółem: 278.48 g; W tym cukry: 96.48 g; Błonnik pok.: 22.60 g; Sól: 6.28 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- RYD P12 Bezglutenowa bezmleczna 4-9 lat	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
2024-06-02 niedziela	Śniadanie	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Szynka sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 35 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Salamy kielbasa wieprzowo-wolowa drobno rozdrobniona surowo wędzona,dojrzewajaca, wędzona. 50 g (<u>SOJ, SEL, GOR</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynka sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 50 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</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>) Szynka sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Mus z jabłek () b/c 100 g
	Obiad	Rosół z makaronem (bez glutenu) () 200 ml (<u>SEL</u>) 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 (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Surówka wielowarzywna z olejem () 200 g (<u>SEL</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Rosół z makaronem () 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) 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 (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Potrawka drobiowa z warzywami () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Brokuł gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g (<u>MLE</u>) Sałata lodowa 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>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Jarzynowa z ryżem dieta () 200 ml (<u>MLE, SEL</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sok pomidorowy 200 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Przecier owocowo-warzywny jablko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE</u>)		
		Wartość energetyczna: 1435.09 kcal; Białko ogółem: 66.75 g; Tłuszcz: 55.39 g; Kw. tł. nasy.: 14.82 g; Węglowodany ogółem: 172.88 g; W tym cukry: 43.58 g; Błonnik pok.: 12.18 g; Sól: 3.28 g;	Wartość energetyczna: 1737.01 kcal; Białko ogółem: 83.99 g; Tłuszcz: 71.24 g; Kw. tł. nasy.: 28.43 g; Węglowodany ogółem: 196.68 g; W tym cukry: 62.47 g; Błonnik pok.: 18.21 g; Sól: 5.54 g;	Wartość energetyczna: 1524.62 kcal; Białko ogółem: 85.23 g; Tłuszcz: 53.15 g; Kw. tł. nasy.: 23.10 g; Węglowodany ogółem: 182.41 g; W tym cukry: 52.03 g; Błonnik pok.: 15.14 g; Sól: 4.80 g;	Wartość energetyczna: 1597.79 kcal; Białko ogółem: 76.37 g; Tłuszcz: 41.01 g; Kw. tł. nasy.: 20.71 g; Węglowodany ogółem: 239.28 g; W tym cukry: 65.33 g; Błonnik pok.: 22.25 g; Sól: 5.61 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- RYD P12 Bezglutenowa bezmleczna 4-9 lat	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
2024-06-03 poniedziałek	Śniadanie	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (<u>MLE</u>) Chleb Graham 35 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ogórek świeży 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Salata zielona 20 g	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>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salata zielona 20 g Pomidor 80 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Sok marchwiowy 200 ml
	Obiad	Barszcz czerwony z botwinką i ziemniakami () (bez mleka i glutenu) 200 ml (<u>SEL</u>) Ryż na sypko 100 g Pulpet wieprzowy (bez glutenu) 80 g (<u>JAJ</u>) Kalafior gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz czerwony z botwinką i ziemniakami () 200 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko (brązowy) 100 g Mus z jabłek () z/c 80 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz czerwony z botwinką i ziemniakami () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 100 g Mus z jabłek () z/c 80 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% 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 Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Salata zielona 20 g	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Salata 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>) Serek homo. naturalny 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- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 18 g Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE</u>)		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE</u>)
		Wartość energetyczna: 1290.60 kcal; Białko ogółem: 56.08 g; Tłuszcz: 42.42 g; Kw. tł. nasy.: 10.53 g; Węglowodany ogółem: 177.50 g; W tym cukry: 44.59 g; Błonnik pok.: 12.23 g; Sól: 3.70 g;	Wartość energetyczna: 1682.63 kcal; Białko ogółem: 67.72 g; Tłuszcz: 56.70 g; Kw. tł. nasy.: 33.00 g; Węglowodany ogółem: 231.25 g; W tym cukry: 59.13 g; Błonnik pok.: 15.51 g; Sól: 5.25 g;		Wartość energetyczna: 1543.59 kcal; Białko ogółem: 61.88 g; Tłuszcz: 40.88 g; Kw. tł. nasy.: 22.41 g; Węglowodany ogółem: 236.83 g; W tym cukry: 71.00 g; Błonnik pok.: 14.49 g; Sól: 5.22 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- RYD P12 Bezglutenowa bezmleczna 4-9 lat	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
2024-06-04 wtorek	Śniadanie	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% 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 Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 200 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 35 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, 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, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Płatki jęczmienne na mleku 200 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, 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, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Płatki jęczmienne na mleku 200 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</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>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Sok pomidorowy 200 ml
	Obiad	Jarzynowa z makaronem (bez mleka i glutenu) () 200 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Filet z kurczaka pieczony (bez glutenu) 80 g Sos pietruszkowy (bez mleka i glutenu) dieta 100 ml Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Jarzynowa z zacierką () 200 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Filet z kurczaka pieczony 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Jarzynowa z zacierką () 200 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Filet z kurczaka pieczony 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Jarzynowa z zacierką () 200 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Filet z kurczaka pieczony (zmielony) 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% 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 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>) Ryżowa () 200 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Serek naturalny Bieluch 50 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Jabiko pieczone 150 g
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			
		Wartość energetyczna: 1272.14 kcal; Białko ogółem: 52.77 g; Tłuszcz: 38.14 g; Kw. tł. nasy.: 8.74 g; Węglowodany ogółem: 185.65 g; W tym cukry: 38.19 g; Błonnik pok.: 18.62 g; Sól: 3.03 g;	Wartość energetyczna: 1668.47 kcal; Białko ogółem: 80.14 g; Tłuszcz: 59.84 g; Kw. tł. nasy.: 20.57 g; Węglowodany ogółem: 211.19 g; W tym cukry: 50.54 g; Błonnik pok.: 21.68 g; Sól: 4.77 g;	Wartość energetyczna: 1528.05 kcal; Białko ogółem: 77.01 g; Tłuszcz: 44.21 g; Kw. tł. nasy.: 19.50 g; Węglowodany ogółem: 215.04 g; W tym cukry: 55.35 g; Błonnik pok.: 22.98 g; Sól: 5.18 g;	Wartość energetyczna: 1670.85 kcal; Białko ogółem: 79.15 g; Tłuszcz: 45.00 g; Kw. tł. nasy.: 20.30 g; Węglowodany ogółem: 248.27 g; W tym cukry: 71.16 g; Błonnik pok.: 26.01 g; Sól: 5.85 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- RYD P12 Bezglutenowa bezmleczna 4-9 lat	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
2024-06-05 środa	Śniadanie	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% 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 Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Salata zielona 20 g	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>GLUPSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 80 g Salata 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>GLUPSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata 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	Ziemniaczana (bez mleka i glutenu) () 200 ml (<u>SEL.</u>) Ryż na sypko 100 g Pulpet wieprzowy (bez glutenu) 80 g (<u>JAJ.</u>) Sos jarzynowy (bez glutenu) () 100 ml (<u>SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kapusińiak z kapusty białej () 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>GLUPSZ. 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	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 50 g (<u>SOJ.</u>) Salata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz szczeciński 50 g (<u>RYB. SOJ.</u>) Salata lodowa 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 50 g (<u>SOJ.</u>) Salata lodowa 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>) Połędwica premium-wędlina 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	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE.</u>)		
		Wartość energetyczna: 1422.18 kcal; Białko ogółem: 52.24 g; Tłuszcz: 52.34 g; Kw. tł. nasy.: 11.23 g; Węglowodany ogółem: 187.79 g; W tym cukry: 46.41 g; Błonnik pok.: 10.33 g; Sól: 3.98 g;	Wartość energetyczna: 1896.10 kcal; Białko ogółem: 75.65 g; Tłuszcz: 76.07 g; Kw. tł. nasy.: 34.08 g; Węglowodany ogółem: 238.98 g; W tym cukry: 65.27 g; Błonnik pok.: 24.35 g; Sól: 7.33 g;	Wartość energetyczna: 1713.58 kcal; Białko ogółem: 76.02 g; Tłuszcz: 58.70 g; Kw. tł. nasy.: 25.26 g; Węglowodany ogółem: 224.65 g; W tym cukry: 57.85 g; Błonnik pok.: 15.83 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 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- RYD P12 Bezglutenowa bezmleczna 4-9 lat	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
2024-06-06 czwartek	Śniadanie	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Roszponka 10 g	Kasza manna na mleku 200 ml (<u>GLUPSZ</u> , <u>MLE</u>) Chleb Graham 35 g (<u>GLUPSZ</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Serek śniadaniowy ze szczypiorkiem 80g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u>)	Kasza manna na mleku 200 ml (<u>GLUPSZ</u> , <u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLUPSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ</u> , <u>GLU ŻYT</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 JECZ</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 90 g Roszponka 10 g	Kasza manna na mleku 200 ml (<u>GLUPSZ</u> , <u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLUPSZ</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 JECZ</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Sok pomidorowy 200 ml
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami (bez mleka i glutenu) () 200 ml (<u>SEL</u>) Makaron bezglutenowy 100 g Pieczeń wołowa 80 g Sos własny (bez glutenu) 100 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Szpinakowa z ziemniakami () 200 ml (<u>GLUPSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 100 g (<u>GLUPSZ</u>) Pieczeń wołowa 80 g Sos własny () 100 ml (<u>GLUPSZ</u> , <u>SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Szpinakowa z ziemniakami () 200 ml (<u>GLUPSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Makaron 100 g (<u>GLUPSZ</u>) Pieczeń wołowa 80 g Sos własny () 100 ml (<u>GLUPSZ</u> , <u>SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Szpinakowa z ziemniakami () 200 ml (<u>GLUPSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Makaron 100 g (<u>GLUPSZ</u>) Pieczeń wołowa (zmielona) 80 g Sos własny () 100 ml (<u>GLUPSZ</u> , <u>SEL</u>) Brokuł gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLUPSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Paszтет z fasoli () 70 g (<u>GLUPSZ</u> , <u>JAJ</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ</u> , <u>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>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLUPSZ</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>GLUPSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Mus z jabłek () b/c 100 g
	PN	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Przecier owocowo-warzywny jablko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE</u>)		
		Wartość energetyczna: 1305.59 kcal; Białko ogółem: 54.75 g; Tłuszcz: 41.08 g; Kw. tł. nasy.: 9.05 g; Węglowodany ogółem: 179.81 g; W tym cukry: 39.68 g; Błonnik pok.: 6.93 g; Sól: 3.68 g;	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 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- RYD P12 Bezglutenowa bezmleczna 4-9 lat	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
2024-06-07 piątek	Śniadanie	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Marmolada wieloowcowa 60 g (<u>S02.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Jabłko 150 g	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 JĘCZ.</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>) Masło 83% tł. 20 g (<u>S02.</u>) Marmolada wieloowcowa 60 g (<u>S02.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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 JĘCZ.</u>) Jabłko pieczone 150 g Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)
	Obiad	Ryżowa (bez mleka) () 200 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku (bez glutenu) () 200 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krupnik jęczmienny () 200 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Ryba smażona (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z kapusty młodej z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krupnik jęczmienny () 200 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</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 JĘCZ.</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	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 80 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>) 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: 1456.30 kcal; Białko ogółem: 46.68 g; Tłuszcz: 42.00 g; Kw. tł. nasy.: 9.42 g; Węglowodany ogółem: 226.13 g; W tym cukry: 49.57 g; Błonnik pok.: 19.26 g; Sól: 1.85 g;	Wartość energetyczna: 1862.02 kcal; Białko ogółem: 69.91 g; Tłuszcz: 62.34 g; Kw. tł. nasy.: 20.15 g; Węglowodany ogółem: 262.80 g; W tym cukry: 86.79 g; Błonnik pok.: 23.96 g; Sól: 3.14 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 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- RYD P12 Bezglutenowa bezmleczna 4-9 lat	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
2024-06-08 sobota	Śniadanie	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Szynka soltysa wieprzowa,wędzona ,parzona 50 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata lodowa 20 g	Platki 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>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Platki 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>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynka soltysa wieprzowa,wędzona ,parzona 50 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Platki 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>) Szynka soltysa wieprzowa,wędzona ,parzona 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Sok marchwiowy 200 ml
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka i glutenu) () 200 ml (<u>SEL</u>) Ryż na sypko 100 g Pulpet drobiowy (bez glutenu) 80 g (<u>JAJ</u>) Sos pietruszkowy (bez glutenu i mleka) 100 ml Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Koperkowa z ziemniakami () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko (brązowy) 100 g Kociolek meksykański z kurczakiem i fasolą 200 g (<u>SEL</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Koperkowa z ziemniakami () 200 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 100 g Pulpet drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 50 g (<u>SOJ</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Połędwica premium- wędlina 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>) Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 50 g (<u>SOJ</u>) Ziemniaczana () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sok pomidorowy 200 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE</u>) Wafle ryżowe 20 g		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE</u>)
		Wartość energetyczna: 1467.55 kcal; Białko ogółem: 50.33 g; Tłuszcz: 51.15 g; Kw. tł. nasy.: 10.50 g; Węglowodany ogółem: 204.56 g; W tym cukry: 53.07 g; Błonnik pok.: 12.57 g; Sól: 3.74 g;	Wartość energetyczna: 1809.96 kcal; Białko ogółem: 78.02 g; Tłuszcz: 68.44 g; Kw. tł. nasy.: 34.35 g; Węglowodany ogółem: 226.05 g; W tym cukry: 55.22 g; Błonnik pok.: 18.14 g; Sól: 5.48 g;		Wartość energetyczna: 1787.63 kcal; Białko ogółem: 78.86 g; Tłuszcz: 52.83 g; Kw. tł. nasy.: 24.40 g; Węglowodany ogółem: 254.00 g; W tym cukry: 69.08 g; Błonnik pok.: 16.56 g; Sól: 5.87 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 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- RYD P12 Bezglutenowa bezmleczna 4-9 lat	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
2024-06-09 niedziela	Śniadanie	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 35 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Kasza jęczmienna 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sok pomidorowy 200 ml
	Obiad	Pomidorowa z makaronem (bez mleka i glutenu) () 200 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Schab gotowany 80 g Sos własny (bez glutenu) 100 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pomidorowa z zacierką () 200 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Kotlet schabowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Mizeria 200 g (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pomidorowa z zacierką () 200 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Schab gotowany 80 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pomidorowa z zacierką () 200 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Schab gotowany (zmielony) 80 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 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 homogenizowany o smaku waniliowym 50 g (<u>MLE.</u>) Grysikowa () 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Jabłko pieczone 150 g
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			
		Wartość energetyczna: 1403.37 kcal; Białko ogółem: 61.01 g; Tłuszcz: 43.03 g; Kw. tł. nasy.: 8.98 g; Węglowodany ogółem: 200.83 g; W tym cukry: 51.07 g; Błonnik pok.: 22.60 g; Sól: 4.61 g;	Wartość energetyczna: 1546.01 kcal; Białko ogółem: 64.79 g; Tłuszcz: 49.61 g; Kw. tł. nasy.: 21.09 g; Węglowodany ogółem: 216.33 g; W tym cukry: 58.60 g; Błonnik pok.: 19.74 g; Sól: 4.31 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 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,

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- RYD P12 Bezglutenowa bezmleczna 4-9 lat	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
2024-06-10 poniedziałek	Śniadanie	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	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>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Ogórek świeży 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>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g 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>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) Sok marchwiowy 200 ml
	Obiad	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami (bez mleka i glutenu) () SU 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	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	Zupa wiosenna z cukinią i 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	
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% 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	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	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>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE.</u>)	
		Wartość energetyczna: 1224.70 kcal; Białko ogółem: 44.43 g; Tłuszcz: 40.24 g; Kw. tł. nasy.: 9.98 g; Węglowodany ogółem: 174.01 g; W tym cukry: 41.43 g; Błonnik pok.: 6.78 g; Sól: 2.76 g;	Wartość energetyczna: 1922.70 kcal; Białko ogółem: 76.35 g; Tłuszcz: 54.79 g; Kw. tł. nasy.: 23.28 g; Węglowodany ogółem: 286.83 g; W tym cukry: 83.97 g; Błonnik pok.: 17.89 g; Sól: 4.50 g;	Wartość energetyczna: 1486.74 kcal; Białko ogółem: 62.70 g; Tłuszcz: 41.32 g; Kw. tł. nasy.: 21.37 g; Węglowodany ogółem: 219.48 g; W tym cukry: 61.80 g; Błonnik pok.: 13.32 g; Sól: 4.42 g;	Wartość energetyczna: 1622.45 kcal; Białko ogółem: 73.15 g; Tłuszcz: 42.77 g; Kw. tł. nasy.: 23.66 g; Węglowodany ogółem: 238.38 g; W tym cukry: 64.39 g; Błonnik pok.: 15.61 g; Sól: 4.58 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- RYD P12 Bezglutenowa bezmleczna 4-9 lat	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
2024-06-11 wtorek	Śniadanie	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	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>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Papryka świeża 80 g	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>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata 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, 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>) Mus z jabłek () b/c 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	Obiad	Brokułowa z ryżem (bez mleka) () 200 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Bitka z szynki wieprzowej (bez glutenu) 80 g Sos własny (bez glutenu) 100 ml Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Szczawiowa z ryżem () 200 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Bitka z szynki wieprzowej 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos meksykański 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Salatka z buraczków i jabłka 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 Bitka z szynki wieprzowej 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Salatka z buraczków i jabłka 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 wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% 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 Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Pomidor 80 g Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 50 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Salata 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>) Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 50 g (<u>SOJ.</u>) Ziemniaczana () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sok pomidorowy 200 ml
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE.</u>) Rogal maślan 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)		
		Wartość energetyczna: 1413.84 kcal; Białko ogółem: 54.35 g; Tłuszcz: 50.61 g; Kw. tł. nasy.: 10.09 g; Węglowodany ogółem: 189.17 g; W tym cukry: 38.40 g; Błonnik pok.: 14.09 g; Sól: 4.54 g;	Wartość energetyczna: 1985.21 kcal; Białko ogółem: 89.94 g; Tłuszcz: 67.02 g; Kw. tł. nasy.: 26.59 g; Węglowodany ogółem: 260.43 g; W tym cukry: 69.88 g; Błonnik pok.: 18.74 g; Sól: 5.49 g;	Wartość energetyczna: 1926.70 kcal; Białko ogółem: 86.63 g; Tłuszcz: 66.06 g; Kw. tł. nasy.: 26.48 g; Węglowodany ogółem: 250.66 g; W tym cukry: 66.57 g; Błonnik pok.: 15.86 g; Sól: 4.88 g;	Wartość energetyczna: 2100.89 kcal; Białko ogółem: 89.70 g; Tłuszcz: 67.24 g; Kw. tł. nasy.: 27.97 g; Węglowodany ogółem: 290.57 g; W tym cukry: 68.37 g; Błonnik pok.: 20.08 g; Sól: 5.45 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- RYD P12 Bezglutenowa bezmleczna 4-9 lat	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
2024-06-12 środa	Śniadanie	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 35 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, 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 Salata zielona 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>GLUPSZ, 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 Salata zielona 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>) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt
	Obiad	Jarzynowa z makaronem (bez glutenu i mleka) () 400 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Pulpet drobiowy (bez glutenu) 80 g (<u>JAJ.</u>) Sos pietruszkowy (bez glutenu i mleka) 100 ml Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pieczarkowa z makaronem () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Pulpet drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka z marchwi i chrzanu () 200 g (<u>MLE, SOJ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Jarzynowa z makaronem dieta () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Pulpet drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz szczeciński 50 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Salata 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Grysikowa () 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sok marchwiowy 200 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</u>)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
		Wartość energetyczna: 1361.46 kcal; Białko ogółem: 49.00 g; Tłuszcz: 46.52 g; Kw. tł. nasy.: 9.90 g; Węglowodany ogółem: 196.53 g; W tym cukry: 55.65 g; Błonnik pok.: 18.34 g; Sól: 3.68 g;	Wartość energetyczna: 1625.78 kcal; Białko ogółem: 69.28 g; Tłuszcz: 51.22 g; Kw. tł. nasy.: 21.37 g; Węglowodany ogółem: 230.84 g; W tym cukry: 66.35 g; Błonnik pok.: 19.21 g; Sól: 5.66 g;	Wartość energetyczna: 1588.00 kcal; Białko ogółem: 67.91 g; Tłuszcz: 52.12 g; Kw. tł. nasy.: 21.55 g; Węglowodany ogółem: 221.36 g; W tym cukry: 65.27 g; Błonnik pok.: 20.19 g; Sól: 5.30 g;	Wartość energetyczna: 1662.54 kcal; Białko ogółem: 72.95 g; Tłuszcz: 45.48 g; Kw. tł. nasy.: 18.45 g; Węglowodany ogółem: 249.57 g; W tym cukry: 80.21 g; Błonnik pok.: 19.88 g; Sól: 8.58 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- RYD P12 Bezglutenowa bezmleczna 4-9 lat	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
2024-06-13 czwartek	Śniadanie	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	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>GLUPSZ, 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>GLUPSZ, 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>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sok marchwiowy 200 ml
	Obiad	Ziemniaczana (bez glutenu i mleka) () 400 ml (<u>SEL.</u>) Kaszotto jaglane z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy (bez glutenu) 100 ml Cukinia pieczona z olejem * 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	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>) Surówka wielowarzywna z olejem () 200 g (<u>SEL.</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	
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% 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 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>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g 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>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Jarzynowa z ryżem dieta () 200 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Mus z jabłek () b/c 100 g
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE.</u>)		
		Wartość energetyczna: 1667.56 kcal; Białko ogółem: 60.17 g; Tłuszcz: 55.49 g; Kw. tł. nasy.: 11.57 g; Węglowodany ogółem: 238.38 g; W tym cukry: 38.47 g; Błonnik pok.: 20.54 g; Sól: 4.85 g;	Wartość energetyczna: 1757.26 kcal; Białko ogółem: 78.03 g; Tłuszcz: 58.64 g; Kw. tł. nasy.: 25.23 g; Węglowodany ogółem: 241.35 g; W tym cukry: 71.06 g; Błonnik pok.: 25.10 g; Sól: 5.36 g;	Wartość energetyczna: 1723.63 kcal; Białko ogółem: 75.45 g; Tłuszcz: 61.79 g; Kw. tł. nasy.: 24.95 g; Węglowodany ogółem: 225.44 g; W tym cukry: 62.14 g; Błonnik pok.: 19.34 g; Sól: 4.79 g;	Wartość energetyczna: 1842.83 kcal; Białko ogółem: 77.28 g; Tłuszcz: 60.64 g; Kw. tł. nasy.: 24.89 g; Węglowodany ogółem: 255.39 g; W tym cukry: 68.54 g; Błonnik pok.: 22.06 g; Sól: 4.92 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- RYD P12 Bezglutenowa bezmleczna 4-9 lat	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	
2024-06-14 piątek	Śniadanie	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem wiśniowy 60 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g	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. 20 g (<u>MLE.</u>) Dżem wiśniowy 60 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</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>) Dżem wiśniowy 60 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>)	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>) Dżem wiśniowy 60 g Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>)	
	Obiad	Szpinakowa z makaronem (bez glutenu i mleka) () SU 200 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g (<u>RYB.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 200 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Szpinakowa z zacierką () 200 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Ryba smażona (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Salatka z kapusty czerwonej z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Szpinakowa z zacierką () 200 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g (<u>RYB.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 200 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Szpinakowa z zacierką () 200 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 200 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata 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 gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Selerowa z makaronem () 200 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sok pomidorowy 200 ml	
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				
		Wartość energetyczna: 1669.51 kcal; Białko ogółem: 55.79 g; Tłuszcz: 48.85 g; Kw. tł. nasy.: 9.68 g; Węglowodany ogółem: 259.50 g; W tym cukry: 110.92 g; Błonnik pok.: 21.88 g; Sól: 3.58 g;	Wartość energetyczna: 2077.64 kcal; Białko ogółem: 79.22 g; Tłuszcz: 64.95 g; Kw. tł. nasy.: 27.28 g; Węglowodany ogółem: 302.20 g; W tym cukry: 130.35 g; Błonnik pok.: 22.01 g; Sól: 3.48 g;	Wartość energetyczna: 1922.14 kcal; Białko ogółem: 77.47 g; Tłuszcz: 54.33 g; Kw. tł. nasy.: 21.26 g; Węglowodany ogółem: 290.99 g; W tym cukry: 129.16 g; Błonnik pok.: 24.99 g; Sól: 4.24 g;	Wartość energetyczna: 1872.92 kcal; Białko ogółem: 79.82 g; Tłuszcz: 49.10 g; Kw. tł. nasy.: 19.46 g; Węglowodany ogółem: 290.14 g; W tym cukry: 110.95 g; Błonnik pok.: 28.30 g; Sól: 6.13 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- RYD P12 Bezglutenowa bezmleczna 4-9 lat	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
2024-06-15 sobota	Śniadanie	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 200 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 35 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Platki jęczmienne na mleku 200 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Platki jęczmienne na mleku 200 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)
	Obiad	Koperkowa z ryżem (bez mleka) () 400 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Bitka wołowa (bez glutenu) 100 g Sos jarzynowy (bez glutenu) 100 ml (<u>SEL.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Koperkowa z ryżem () 200 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Bitka wołowa 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Koperkowa z ryżem () 200 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Bitka wołowa 80 g (<u>GLU PSZ.</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	Koperkowa z ryżem () 200 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Bitka wołowa (zmielona) 80 g (<u>GLU PSZ.</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	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% 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 Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z soczewicy () 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, 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 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>) 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	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE.</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 18 g		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 1556.64 kcal; Białko ogółem: 62.62 g; Tłuszcz: 46.48 g; Kw. tł. nasy.: 9.74 g; Węglowodany ogółem: 230.37 g; W tym cukry: 41.78 g; Błonnik pok.: 21.13 g; Sól: 5.09 g;	Wartość energetyczna: 1960.31 kcal; Białko ogółem: 86.94 g; Tłuszcz: 66.79 g; Kw. tł. nasy.: 25.55 g; Węglowodany ogółem: 264.77 g; W tym cukry: 68.11 g; Błonnik pok.: 25.45 g; Sól: 5.75 g;	Wartość energetyczna: 1718.64 kcal; Białko ogółem: 83.70 g; Tłuszcz: 51.04 g; Kw. tł. nasy.: 23.81 g; Węglowodany ogółem: 238.85 g; W tym cukry: 69.68 g; Błonnik pok.: 16.95 g; Sól: 5.41 g;	Wartość energetyczna: 1839.52 kcal; Białko ogółem: 86.46 g; Tłuszcz: 49.68 g; Kw. tł. nasy.: 23.72 g; Węglowodany ogółem: 269.58 g; W tym cukry: 66.07 g; Błonnik pok.: 22.00 g; Sól: 5.26 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- RYD P12 Bezglutenowa bezmleczna 4-9 lat	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
2024-06-16 niedziela	Śniadanie	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 35 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 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>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 50 g (<u>MLE</u>) Jabłko 150 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>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 50 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Jabłko pieczone 150 g
	Obiad	Rosół z makaronem (bez glutenu) () 200 ml (<u>SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Udko gotowane 1szt. 210 g Szpinał gotowany z olejem (bez glutenu)* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Rosół z makaronem () 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Rosół z makaronem () 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Udko gotowane 1szt. 210 g Szpinał gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Rosół z makaronem () 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Budyń z udźca kurczaka 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Szpinał gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</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>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, 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>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Jarzynowa z ryżem dieta () 200 ml (<u>MLE, SEL</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sok pomidorowy 200 ml
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE</u>)		
		Wartość energetyczna: 1676.83 kcal; Białko ogółem: 86.54 g; Tłuszcz: 66.84 g; Kw. tł. nasy.: 16.91 g; Węglowodany ogółem: 185.22 g; W tym cukry: 37.63 g; Błonnik pok.: 13.22 g; Sól: 4.61 g;	Wartość energetyczna: 2022.43 kcal; Białko ogółem: 109.70 g; Tłuszcz: 95.78 g; Kw. tł. nasy.: 41.18 g; Węglowodany ogółem: 187.00 g; W tym cukry: 52.68 g; Błonnik pok.: 17.43 g; Sól: 6.35 g;	Wartość energetyczna: 1812.37 kcal; Białko ogółem: 100.73 g; Tłuszcz: 69.04 g; Kw. tł. nasy.: 25.88 g; Węglowodany ogółem: 200.81 g; W tym cukry: 60.51 g; Błonnik pok.: 14.83 g; Sól: 5.34 g;	Wartość energetyczna: 1701.60 kcal; Białko ogółem: 74.18 g; Tłuszcz: 44.90 g; Kw. tł. nasy.: 19.63 g; Węglowodany ogółem: 255.31 g; W tym cukry: 73.53 g; Błonnik pok.: 17.71 g; Sól: 6.42 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- RYD P12 Bezglutenowa bezmleczna 4-9 lat	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
2024-06-17 poniedziałek	Śniadanie	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kieł.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 Salata zielona 20 g	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>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Salata zielona 20 g	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>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Salata 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>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Sok marchwiowy 200 ml
	Obiad	Solferino (bez mleka i glutenu) () 200 ml (<u>SEL</u>) Ryż na sypko 100 g Pulpet wieprzowy (bez glutenu) 80 g (<u>JAJ</u>) Sos pomidorowy (bez glutenu) 100 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Brokuł gotowany* 200 g	Grochowa z ziemniakami () 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ryż na sypko (brązowy) 100 g Mus z jabłek () z/c 80 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Solferino () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 100 g Mus z jabłek () z/c 80 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	Kolacja	Mix салат 20 g Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% 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	Mix салат 20 g Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu i rzodkiewki 50 g (<u>MLE</u>) Ogórek świeży 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Mix салат 20 g Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 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>) Grysikowa () 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 18 g		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE</u>)
		Wartość energetyczna: 1356.91 kcal; Białko ogółem: 53.84 g; Tłuszcz: 46.32 g; Kw. tł. nasy.: 12.19 g; Węglowodany ogółem: 183.92 g; W tym cukry: 31.19 g; Błonnik pok.: 13.18 g; Sól: 3.29 g;	Wartość energetyczna: 1619.90 kcal; Białko ogółem: 66.10 g; Tłuszcz: 46.75 g; Kw. tł. nasy.: 24.68 g; Węglowodany ogółem: 239.68 g; W tym cukry: 59.91 g; Błonnik pok.: 18.42 g; Sól: 4.48 g;	Wartość energetyczna: 1553.79 kcal; Białko ogółem: 62.22 g; Tłuszcz: 44.31 g; Kw. tł. nasy.: 24.62 g; Węglowodany ogółem: 231.49 g; W tym cukry: 61.68 g; Błonnik pok.: 12.23 g; Sól: 4.45 g;	Wartość energetyczna: 1579.88 kcal; Białko ogółem: 61.18 g; Tłuszcz: 40.95 g; Kw. tł. nasy.: 22.60 g; Węglowodany ogółem: 244.29 g; W tym cukry: 65.90 g; Błonnik pok.: 13.81 g; Sól: 4.41 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- RYD P12 Bezglutenowa bezmleczna 4-9 lat	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
2024-06-18 wtorek	Śniadanie	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Roszponka 10 g	Makaron na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) Roszponka 10 g	Makaron na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) Roszponka 10 g	Makaron na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) Sok pomidorowy 200 ml
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami (bez glutenu i mleka) () 200 ml (<u>SEL.</u>) Kasza jaglana na sypko 100 g Pieczeń wołowa 100 g Sos ziołowy (bez glutenu) () 100 ml (<u>SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kapusińiak z kapusty białej () 400 ml (<u>GLU PSZ. SEL. GOR.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pieczeń wołowa 100 g Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka () 200 g (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pieczeń wołowa 100 g Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pieczeń wołowa (zmielona) 100 g Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Salata zielona 20 g Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	Salata zielona 20 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Szprot w sosie pomidorowym 50 g (<u>RYB. SEL.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	Salata zielona 20 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL. GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL. GOR.</u>) Ziemniaczana () 400 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	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			
		Wartość energetyczna: 1384.39 kcal; Białko ogółem: 61.64 g; Tłuszcz: 45.77 g; Kw. tł. nasy.: 9.53 g; Węglowodany ogółem: 188.35 g; W tym cukry: 39.53 g; Błonnik pok.: 20.13 g; Sól: 4.15 g;	Wartość energetyczna: 2543.45 kcal; Białko ogółem: 111.61 g; Tłuszcz: 87.06 g; Kw. tł. nasy.: 41.50 g; Węglowodany ogółem: 341.55 g; W tym cukry: 66.13 g; Błonnik pok.: 32.87 g; Sól: 6.79 g;	Wartość energetyczna: 2351.69 kcal; Białko ogółem: 100.95 g; Tłuszcz: 73.87 g; Kw. tł. nasy.: 34.59 g; Węglowodany ogółem: 333.77 g; W tym cukry: 67.00 g; Błonnik pok.: 32.15 g; Sól: 8.41 g;	Wartość energetyczna: 2645.48 kcal; Białko ogółem: 109.25 g; Tłuszcz: 74.09 g; Kw. tł. nasy.: 34.69 g; Węglowodany ogółem: 401.76 g; W tym cukry: 70.84 g; Błonnik pok.: 38.01 g; Sól: 9.10 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- RYD P12 Bezglutenowa bezmleczna 4-9 lat	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
2024-06-19 środa	Śniadanie	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Ryż na mleku 200 ml (<u>MLE</u>) Chleb Graham 35 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 20 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>GLUPSZ, 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>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Jabłko pieczone 150 g
	Obiad	Ryżowa (bez mleka) () 200 ml (<u>SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g udziec z kurczaka pieczony 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	Grysikowa () 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>GLUPSZ, SEL</u>) Salatka szwedzka () 200 g (<u>GOR</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grysikowa () 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	Grysikowa () 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Klopsik drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos bazyliowy () 100 ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% 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 Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Salata zielona 20 g	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Papryka świeża 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Salata zielona 20 g	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Salata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</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
	N	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE</u>)		
		Wartość energetyczna: 1447.41 kcal; Białko ogółem: 67.44 g; Tłuszcz: 48.53 g; Kw. tł. nasy.: 12.91 g; Węglowodany ogółem: 184.13 g; W tym cukry: 37.05 g; Błonnik pok.: 10.50 g; Sól: 3.92 g;	Wartość energetyczna: 1849.26 kcal; Białko ogółem: 87.98 g; Tłuszcz: 68.94 g; Kw. tł. nasy.: 34.57 g; Węglowodany ogółem: 227.66 g; W tym cukry: 78.74 g; Błonnik pok.: 17.27 g; Sól: 7.23 g;	Wartość energetyczna: 1770.37 kcal; Białko ogółem: 89.32 g; Tłuszcz: 61.14 g; Kw. tł. nasy.: 29.11 g; Węglowodany ogółem: 218.63 g; W tym cukry: 69.97 g; Błonnik pok.: 11.94 g; Sól: 4.60 g;	Wartość energetyczna: 1713.44 kcal; Białko ogółem: 75.66 g; Tłuszcz: 50.55 g; Kw. tł. nasy.: 24.71 g; Węglowodany ogółem: 243.11 g; W tym cukry: 74.44 g; Błonnik pok.: 14.01 g; Sól: 5.34 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- RYD P12 Bezglutenowa bezmleczna 4-9 lat	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
2024-06-20 czwartek	Śniadanie	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Szynka soltysa wieprzowa,wędzona ,parzona 50 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	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>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR</u>) Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Pomidor 80 g	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>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR</u>) Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Pomidor 80 g	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>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Sok marchwiowy 200 ml
	Obiad	Barszcz czerwony z botwinka i ziemniakami (bez mleka i glutenu) () 200 ml (<u>MLE, 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	Barszcz czerwony z botwinka i ziemniakami () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Łazanki z kapusta 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	
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 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>) Paszтет z ciecierzycy () 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Pomidor 80 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>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 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>) Ryżowa () 200 ml (<u>MLE, SEL</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Mus z jabłek () b/c 100 g
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE</u>)		
		Wartość energetyczna: 1347.73 kcal; Białko ogółem: 50.24 g; Tłuszcz: 47.14 g; Kw. tł. nasy.: 10.49 g; Węglowodany ogółem: 185.74 g; W tym cukry: 32.10 g; Błonnik pok.: 16.49 g; Sól: 3.98 g;	Wartość energetyczna: 1826.98 kcal; Białko ogółem: 72.40 g; Tłuszcz: 62.72 g; Kw. tł. nasy.: 23.80 g; Węglowodany ogółem: 248.14 g; W tym cukry: 65.06 g; Błonnik pok.: 26.19 g; Sól: 5.89 g;	Wartość energetyczna: 1629.64 kcal; Białko ogółem: 73.51 g; Tłuszcz: 51.20 g; Kw. tł. nasy.: 21.55 g; Węglowodany ogółem: 224.54 g; W tym cukry: 65.96 g; Błonnik pok.: 18.06 g; Sól: 5.04 g;	Wartość energetyczna: 1758.19 kcal; Białko ogółem: 75.20 g; Tłuszcz: 50.02 g; Kw. tł. nasy.: 21.50 g; Węglowodany ogółem: 256.86 g; W tym cukry: 72.02 g; Błonnik pok.: 20.50 g; Sól: 5.16 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- RYD P12 Bezglutenowa bezmleczna 4-9 lat	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
2024-06-21 piątek	Śniadanie	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 2 szt Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	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>) Miód (25g) 1 szt Arbuz 150 g Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</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. 10 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Jabłko pieczone 150 g Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>)	Zacierka na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ.</u>) Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Jabłko pieczone 150 g Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Ryżowa (bez mleka) () 200 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku (bez glutenu) () 200 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kalafiorowa z ryżem () 200 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Ryba smażona (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z kapusty młodej 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>) 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 jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 80 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>) Ogórek świeży 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Salata 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>) Salata zielona 20 g 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>) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 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 pomidorowy 200 ml
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE.</u>)		
		Wartość energetyczna: 1617.70 kcal; Białko ogółem: 44.73 g; Tłuszcz: 51.14 g; Kw. tł. nasy.: 17.36 g; Węglowodany ogółem: 249.59 g; W tym cukry: 50.61 g; Błonnik pok.: 18.09 g; Sól: 1.77 g;	Wartość energetyczna: 1915.99 kcal; Białko ogółem: 76.06 g; Tłuszcz: 69.66 g; Kw. tł. nasy.: 25.34 g; Węglowodany ogółem: 252.71 g; W tym cukry: 83.70 g; Błonnik pok.: 16.25 g; Sól: 3.43 g;	Wartość energetyczna: 1746.17 kcal; Białko ogółem: 74.26 g; Tłuszcz: 55.78 g; Kw. tł. nasy.: 24.41 g; Węglowodany ogółem: 244.75 g; W tym cukry: 79.78 g; Błonnik pok.: 18.83 g; Sól: 3.55 g;	Wartość energetyczna: 1844.87 kcal; Białko ogółem: 78.25 g; Tłuszcz: 51.66 g; Kw. tł. nasy.: 23.17 g; Węglowodany ogółem: 276.56 g; W tym cukry: 85.71 g; Błonnik pok.: 21.88 g; Sól: 5.89 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- RYD P12 Bezglutenowa bezmleczna 4-9 lat	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
2024-06-22 sobota	Śniadanie	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki pszenne na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u>) Chleb Graham 35 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane, wędz., parz w osłonce niejadalnej) 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Ketchup 20 g (<u>SEL</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u>) Sałata zielona 20 g	Płatki pszenne na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ</u> , <u>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: GLUPSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki pszenne na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 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: GLUPSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>) 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	Ziemniaczana (bez glutenu i mleka) () 200 ml (<u>SEL</u>) Ryż na sypko 100 g Pulpet drobiowy (bez glutenu) 80 g (<u>JAJ</u>) Sos pomidorowy (bez glutenu) 100 ml Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ogórkowa z ziemniakami () 200 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (<u>GLU JĘCZ</u>) Mięso drobiowe duszone z udźca 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ziemniaczana () 200 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (<u>GLU JĘCZ</u>) Mięso drobiowe duszone z udźca 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ziemniaczana () 200 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (<u>GLU JĘCZ</u>) Pulpet drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynekowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ</u> , <u>może zawierać: GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>) Papryka świeża 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynekowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ</u> , <u>może zawierać: GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Selerowa z makaronem () 200 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynekowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ</u> , <u>może zawierać: GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sok marchwiowy 200 ml
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia-twaróg 120g 1 szt (<u>MLE</u>)		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE</u>)
		Wartość energetyczna: 1439.64 kcal; Białko ogółem: 53.29 g; Tłuszcz: 49.13 g; Kw. tł. nasy.: 9.29 g; Węglowodany ogółem: 200.51 g; W tym cukry: 39.75 g; Błonnik pok.: 14.05 g; Sól: 3.94 g;	Wartość energetyczna: 1864.04 kcal; Białko ogółem: 78.70 g; Tłuszcz: 64.31 g; Kw. tł. nasy.: 24.16 g; Węglowodany ogółem: 246.84 g; W tym cukry: 81.08 g; Błonnik pok.: 20.93 g; Sól: 7.92 g;	Wartość energetyczna: 1740.57 kcal; Białko ogółem: 77.79 g; Tłuszcz: 53.52 g; Kw. tł. nasy.: 20.39 g; Węglowodany ogółem: 243.11 g; W tym cukry: 76.88 g; Błonnik pok.: 18.75 g; Sól: 6.52 g;	Wartość energetyczna: 1828.90 kcal; Białko ogółem: 81.98 g; Tłuszcz: 48.42 g; Kw. tł. nasy.: 22.91 g; Węglowodany ogółem: 273.59 g; W tym cukry: 96.62 g; Błonnik pok.: 19.38 g; Sól: 7.04 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- RYD P12 Bezglutenowa bezmleczna 4-9 lat	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
2024-06-23 niedziela	Śniadanie	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% 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 Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 35 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, 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 Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Sałata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 200 ml (<u>GLUPSZ, MLE</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>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Mus z jabłek () b/c 100 g
	Obiad	Pomidorowa z makaronem (bez glutenu i mleka) () 200 ml (<u>SEL</u>) 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	Pomidorowa z makaronem () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Kotlet schabowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Mizeria 200 g (<u>MLE</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pomidorowa z makaronem () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Schab gotowany 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	Pomidorowa z makaronem () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Schab gotowany -zmielony 80 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Warzywa po grecku () b/c 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	Pomidor 80 g Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ryżowa () 200 ml (<u>MLE, SEL</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sok pomidorowy 200 ml
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE</u>)			
		Wartość energetyczna: 1250.99 kcal; Białko ogółem: 61.42 g; Tłuszcz: 33.81 g; Kw. tł. nasy.: 8.65 g; Węglowodany ogółem: 173.24 g; W tym cukry: 39.52 g; Błonnik pok.: 7.43 g; Sól: 3.81 g;	Wartość energetyczna: 1634.69 kcal; Białko ogółem: 72.51 g; Tłuszcz: 61.42 g; Kw. tł. nasy.: 28.98 g; Węglowodany ogółem: 203.60 g; W tym cukry: 55.06 g; Błonnik pok.: 14.50 g; Sól: 5.29 g;	Wartość energetyczna: 1361.94 kcal; Białko ogółem: 75.48 g; Tłuszcz: 34.79 g; Kw. tł. nasy.: 17.26 g; Węglowodany ogółem: 186.66 g; W tym cukry: 48.16 g; Błonnik pok.: 10.27 g; Sól: 4.17 g;	Wartość energetyczna: 1680.17 kcal; Białko ogółem: 82.75 g; Tłuszcz: 40.67 g; Kw. tł. nasy.: 19.33 g; Węglowodany ogółem: 254.56 g; W tym cukry: 68.73 g; Błonnik pok.: 22.04 g; Sól: 5.49 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,

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- RYD P12 Bezglutenowa bezmleczna 4-9 lat	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
2024-06-24 poniedziałek	Śniadanie	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Salata zielona 20 g	Płatki jęczmienne na mleku 200 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 35 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Salata zielona 20 g	Płatki jęczmienne na mleku 200 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Salata zielona 20 g	Płatki jęczmienne na mleku 200 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jabłko pieczone 150 g
	Obiad	Brokułowa z ryżem (bez mleka) () 200 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Gulasz warzywny z tofu dieta* (bez glutenu) 150 g (<u>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 Gulasz warzywny z ciecierzycą () 150 g (<u>GLU PSZ, 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 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	Roszponka 10 g Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 90 g	Roszponka 10 g Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, 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 90 g	Roszponka 10 g Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, 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 90 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 owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)		
		Wartość energetyczna: 1214.33 kcal; Białko ogółem: 36.70 g; Tłuszcz: 39.11 g; Kw. tł. nasy.: 7.50 g; Węglowodany ogółem: 186.40 g; W tym cukry: 43.51 g; Błonnik pok.: 20.95 g; Sól: 4.49 g;	Wartość energetyczna: 1625.46 kcal; Białko ogółem: 65.64 g; Tłuszcz: 48.66 g; Kw. tł. nasy.: 21.19 g; Węglowodany ogółem: 241.58 g; W tym cukry: 76.40 g; Błonnik pok.: 27.18 g; Sól: 5.77 g;	Wartość energetyczna: 1516.24 kcal; Białko ogółem: 57.56 g; Tłuszcz: 45.59 g; Kw. tł. nasy.: 19.42 g; Węglowodany ogółem: 227.95 g; W tym cukry: 75.27 g; Błonnik pok.: 24.21 g; Sól: 5.82 g;	Wartość energetyczna: 1671.28 kcal; Białko ogółem: 70.96 g; Tłuszcz: 46.43 g; Kw. tł. nasy.: 19.97 g; Węglowodany ogółem: 252.51 g; W tym cukry: 86.79 g; Błonnik pok.: 25.23 g; Sól: 6.49 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- RYD P12 Bezglutenowa bezmleczna 4-9 lat	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
2024-06-25 wtorek	Śniadanie	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 35 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Ogórek świeży 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Sałata lodowa 20 g	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>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Sok pomidorowy 200 ml	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>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Sok pomidorowy 200 ml
	Obiad	Solferino (bez mleka i glutenu) () 200 ml (<u>SEL.</u>) Makaron bezglutenowy 100 g Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos pietruszkowy (bez mleka i glutenu) dieta 100 ml Dynia duszona z olejem* (bez glutenu) 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pieczarkowa z ziemniakami () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka wieprzowa pieczona 80 g Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Solferino () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Dynia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Solferino () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka wieprzowa gotowana (zmielona) 80 g Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Dynia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% 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 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>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ziemniaczana () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ziemniaczana () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE.</u>)		
		Wartość energetyczna: 1307.64 kcal; Białko ogółem: 54.95 g; Tłuszcz: 39.15 g; Kw. tł. nasy.: 9.39 g; Węglowodany ogółem: 183.44 g; W tym cukry: 34.71 g; Błonnik pok.: 13.38 g; Sól: 3.96 g;	Wartość energetyczna: 1903.46 kcal; Białko ogółem: 96.08 g; Tłuszcz: 64.21 g; Kw. tł. nasy.: 27.33 g; Węglowodany ogółem: 239.48 g; W tym cukry: 55.65 g; Błonnik pok.: 18.16 g; Sól: 6.13 g;	Wartość energetyczna: 1868.94 kcal; Białko ogółem: 93.92 g; Tłuszcz: 56.13 g; Kw. tł. nasy.: 24.94 g; Węglowodany ogółem: 248.31 g; W tym cukry: 61.66 g; Błonnik pok.: 14.84 g; Sól: 6.55 g;	Wartość energetyczna: 2034.61 kcal; Białko ogółem: 97.07 g; Tłuszcz: 55.06 g; Kw. tł. nasy.: 24.41 g; Węglowodany ogółem: 287.97 g; W tym cukry: 76.41 g; Błonnik pok.: 16.88 g; Sól: 7.41 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- RYD P12 Bezglutenowa bezmleczna 4-9 lat	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
2024-06-26 środa	Śniadanie	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Salata zielona 20 g	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>GLUPSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Salata 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>GLUPSZ. 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>) Salata 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	Ryżowa (bez mleka) () 200 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez glutenu) 80 g (<u>JAJ.</u>) Sos jarzynowy (bez glutenu) () 100 ml (<u>SEL.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte () (bez glutenu) 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	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	Grycikowa () 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	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Salata lodowa 20 g	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Salata lodowa 20 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 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	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			
		Wartość energetyczna: 1331.51 kcal; Białko ogółem: 52.16 g; Tłuszcz: 34.66 g; Kw. tł. nasy.: 8.05 g; Węglowodany ogółem: 208.07 g; W tym cukry: 55.61 g; Błonnik pok.: 16.08 g; Sól: 4.26 g;	Wartość energetyczna: 2009.90 kcal; Białko ogółem: 84.32 g; Tłuszcz: 69.98 g; Kw. tł. nasy.: 29.60 g; Węglowodany ogółem: 271.21 g; W tym cukry: 72.25 g; Błonnik pok.: 24.36 g; Sól: 5.89 g;	Wartość energetyczna: 1565.31 kcal; Białko ogółem: 69.49 g; Tłuszcz: 37.99 g; Kw. tł. nasy.: 18.38 g; Węglowodany ogółem: 244.31 g; W tym cukry: 72.25 g; Błonnik pok.: 20.40 g; Sól: 4.81 g;	Wartość energetyczna: 1608.76 kcal; Białko ogółem: 73.65 g; Tłuszcz: 36.22 g; Kw. tł. nasy.: 17.85 g; Węglowodany ogółem: 253.00 g; W tym cukry: 61.39 g; Błonnik pok.: 21.45 g; Sól: 5.66 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- RYD P12 Bezglutenowa bezmleczna 4-9 lat	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
2024-06-27 czwartek	Śniadanie	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	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 świeży 80 g Salata 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, 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>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</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 JĘCZ</u>) Sok marchwiowy 200 ml
	Obiad	Ziemniaczana (bez mleka i glutenu) () 200 ml (<u>SEL</u>) Risotto z mięsem wieprz 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	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	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% 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 pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR</u>) 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 rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR</u>) 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	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE</u>)		
		Wartość energetyczna: 1547.38 kcal; Białko ogółem: 48.22 g; Tłuszcz: 55.99 g; Kw. tł. nasy.: 10.98 g; Węglowodany ogółem: 217.75 g; W tym cukry: 35.86 g; Błonnik pok.: 17.62 g; Sól: 4.33 g;	Wartość energetyczna: 1862.13 kcal; Białko ogółem: 73.99 g; Tłuszcz: 56.99 g; Kw. tł. nasy.: 22.31 g; Węglowodany ogółem: 276.24 g; W tym cukry: 71.96 g; Błonnik pok.: 31.69 g; Sól: 5.32 g;	Wartość energetyczna: 1821.53 kcal; Białko ogółem: 71.90 g; Tłuszcz: 60.23 g; Kw. tł. nasy.: 21.98 g; Węglowodany ogółem: 254.80 g; W tym cukry: 67.70 g; Błonnik pok.: 19.81 g; Sól: 5.09 g;	Wartość energetyczna: 1888.62 kcal; Białko ogółem: 74.44 g; Tłuszcz: 58.77 g; Kw. tł. nasy.: 21.40 g; Węglowodany ogółem: 271.21 g; W tym cukry: 76.86 g; Błonnik pok.: 21.11 g; Sól: 5.15 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- RYD P12 Bezglutenowa bezmleczna 4-9 lat	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
2024-06-28, piątek	Śniadanie	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem brzoskwiniowy 60 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Jabłko 150 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>)	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>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem brzoskwiniowy 60 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Arbuz 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>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem brzoskwiniowy 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 brzoskwiniowy 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	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () (bez mleka i glutenu) SU 200 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g (<u>RYB.</u>) Szpinak gotowany z olejem. (bez glutenu)* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Ryba smażona (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Salatka z kapusty czerwonej z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa wiosenna z cukinią i 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	Zupa wiosenna z cukinią i 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	Salata zielona 20 g Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% 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 pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Salata zielona 20 g Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, 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-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ryżowa () 200 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sok pomidorowy 200 ml
		Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE.</u>)		
		Wartość energetyczna: 1389.00 kcal; Białko ogółem: 54.11 g; Tłuszcz: 42.93 g; Kw. tł. nasy.: 8.75 g; Węglowodany ogółem: 200.06 g; W tym cukry: 37.69 g; Błonnik pok.: 13.06 g; Sól: 2.91 g;	Wartość energetyczna: 1922.73 kcal; Białko ogółem: 85.52 g; Tłuszcz: 63.77 g; Kw. tł. nasy.: 25.94 g; Węglowodany ogółem: 260.00 g; W tym cukry: 87.16 g; Błonnik pok.: 18.38 g; Sól: 3.90 g;	Wartość energetyczna: 1722.53 kcal; Białko ogółem: 83.38 g; Tłuszcz: 55.72 g; Kw. tł. nasy.: 25.29 g; Węglowodany ogółem: 228.81 g; W tym cukry: 66.21 g; Błonnik pok.: 15.59 g; Sól: 3.90 g;	Wartość energetyczna: 1781.47 kcal; Białko ogółem: 83.99 g; Tłuszcz: 50.32 g; Kw. tł. nasy.: 22.50 g; Węglowodany ogółem: 256.28 g; W tym cukry: 69.12 g; Błonnik pok.: 17.57 g; Sól: 6.34 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- RYD P12 Bezglutenowa bezmleczna 4-9 lat	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
2024-06-29 sobota	Śniadanie	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% 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 Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	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>) 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, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Pomidor 80 g	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>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Pomidor 80 g	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>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt
	Obiad	Selerowa z ziemniakami (bez mleka) () 200 ml (<u>SEL.</u>) Ryż na sypko 100 g Gulasz wołowy (bez glutenu) 150 g Sos własny (bez glutenu) 100 ml Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grochowa z ziemniakami () 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (<u>GLU JECZ.</u>) Zrazik wołowy mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Selerowa z ziemniakami () 200 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (<u>GLU JECZ.</u>) Zrazik wołowy mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Selerowa z ziemniakami () 200 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (<u>GLU JECZ.</u>) Zrazik wołowy mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 100 g (<u>SEL.</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>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) 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, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 100 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i 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>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Grysikowa () 200 ml (<u>GLU PSZ, 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- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)		
		Wartość energetyczna: 1565.11 kcal; Białko ogółem: 59.31 g; Tłuszcz: 54.39 g; Kw. tł. nasy.: 10.77 g; Węglowodany ogółem: 218.03 g; W tym cukry: 59.23 g; Błonnik pok.: 18.07 g; Sól: 4.16 g;	Wartość energetyczna: 2042.66 kcal; Białko ogółem: 88.97 g; Tłuszcz: 75.46 g; Kw. tł. nasy.: 27.76 g; Węglowodany ogółem: 259.81 g; W tym cukry: 70.73 g; Błonnik pok.: 23.88 g; Sól: 8.69 g;	Wartość energetyczna: 2452.45 kcal; Białko ogółem: 76.13 g; Tłuszcz: 131.80 g; Kw. tł. nasy.: 71.75 g; Węglowodany ogółem: 248.83 g; W tym cukry: 74.96 g; Błonnik pok.: 22.99 g; Sól: 6.41 g;	Wartość energetyczna: 1789.17 kcal; Białko ogółem: 77.67 g; Tłuszcz: 45.11 g; Kw. tł. nasy.: 18.96 g; Węglowodany ogółem: 276.66 g; W tym cukry: 97.07 g; Błonnik pok.: 22.60 g; Sól: 6.35 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- RYD P12 Bezglutenowa bezmleczna 4-9 lat	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	
2024-06-30 niedziela	Śniadanie	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka softysa wieprzowa,wędzona ,parzona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	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>) Salami kielbasa wieprzowo-wolowa drobno rozdrobniona surowo wędzona,dojrzewająca, wędzona. 50 g (<u>SOJ, SEL, GOR.</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, 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>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 80 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>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Mus z jabłek () b/c 100 g	
	Obiad	Rosół z makaronem (bez glutenu) () 200 ml (<u>SEL.</u>) 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 (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Surówka wielowarzywna z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Rosół z makaronem () 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) 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 (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Potrawka drobiowa z warzywami () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) 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>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata lodowa 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>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Jarzynowa z ryżem dieta () 200 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sok pomidorowy 200 ml	
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)			
		Wartość energetyczna: 1435.09 kcal; Białko ogółem: 66.75 g; Tłuszcz: 55.39 g; Kw. tł. nasy.: 14.82 g; Węglowodany ogółem: 172.88 g; W tym cukry: 43.58 g; Błonnik pok.: 12.18 g; Sól: 3.28 g;	Wartość energetyczna: 1737.01 kcal; Białko ogółem: 83.99 g; Tłuszcz: 71.24 g; Kw. tł. nasy.: 28.43 g; Węglowodany ogółem: 196.68 g; W tym cukry: 62.47 g; Błonnik pok.: 18.21 g; Sól: 5.54 g;	Wartość energetyczna: 1503.99 kcal; Białko ogółem: 84.55 g; Tłuszcz: 51.63 g; Kw. tł. nasy.: 22.60 g; Węglowodany ogółem: 181.07 g; W tym cukry: 52.03 g; Błonnik pok.: 15.14 g; Sól: 5.20 g;	Wartość energetyczna: 1577.16 kcal; Białko ogółem: 75.70 g; Tłuszcz: 39.49 g; Kw. tł. nasy.: 20.22 g; Węglowodany ogółem: 237.94 g; W tym cukry: 65.33 g; Błonnik pok.: 22.25 g; Sól: 6.01 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- RYD P12 Bezglutenowa bezmleczna 4-9 lat	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
2024-07-01 poniedziałek	Śniadanie	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 35 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ogórek świeży 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Salata zielona 20 g	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>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salata zielona 20 g Pomidor 80 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sok marchwiowy 200 ml
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka i glutenu) () SU 200 ml (<u>SEL.</u>) Ryż na sypko 100 g Pulpet wieprzowy (bez glutenu) 80 g (<u>JAJ.</u>) Kalafior gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 100 g Mus z jabłek () z/c 80 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 100 g Mus z jabłek () z/c 80 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% 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 Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Salata zielona 20 g	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata 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>) Serek homo. naturalny 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 owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 18 g Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE.</u>)		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 1306.15 kcal; Białko ogółem: 57.01 g; Tłuszcz: 41.85 g; Kw. tł. nasy.: 10.43 g; Węglowodany ogółem: 179.66 g; W tym cukry: 31.85 g; Błonnik pok.: 13.38 g; Sól: 3.60 g;	Wartość energetyczna: 1708.05 kcal; Białko ogółem: 68.04 g; Tłuszcz: 56.63 g; Kw. tł. nasy.: 33.00 g; Węglowodany ogółem: 237.38 g; W tym cukry: 61.39 g; Błonnik pok.: 15.34 g; Sól: 5.25 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 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- RYD P12 Bezglutenowa bezmleczna 4-9 lat	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
2024-07-02 wtorek	Śniadanie	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Piersz 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 Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 200 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 35 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Rzodkiew biała 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Platki jęczmienne na mleku 200 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Platki jęczmienne na mleku 200 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</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>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
	Obiad	Jarzynowa z makaronem (bez mleka i glutenu) () 200 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Filet z kurczaka pieczony (bez glutenu) 80 g Sos pietruszkowy (bez mleka i glutenu) dieta 100 ml Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Jarzynowa z zacierką () 200 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Filet z kurczaka pieczony 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 200 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Jarzynowa z zacierką () 200 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Filet z kurczaka pieczony 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Jarzynowa z zacierką () 200 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Filet z kurczaka pieczony (zmielony) 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% 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 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>) Ryżowa () 200 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Serek naturalny Bieluch 50 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Jabłko pieczone 150 g
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			
		Wartość energetyczna: 1272.14 kcal; Białko ogółem: 52.77 g; Tłuszcz: 38.14 g; Kw. tł. nasy.: 8.74 g; Węglowodany ogółem: 185.65 g; W tym cukry: 38.19 g; Błonnik pok.: 18.62 g; Sól: 3.03 g;	Wartość energetyczna: 1539.01 kcal; Białko ogółem: 79.31 g; Tłuszcz: 45.85 g; Kw. tł. nasy.: 19.24 g; Węglowodany ogółem: 211.37 g; W tym cukry: 50.33 g; Błonnik pok.: 22.42 g; Sól: 5.36 g;	Wartość energetyczna: 1522.20 kcal; Białko ogółem: 76.26 g; Tłuszcz: 44.14 g; Kw. tł. nasy.: 19.11 g; Węglowodany ogółem: 214.44 g; W tym cukry: 55.62 g; Błonnik pok.: 22.98 g; Sól: 4.99 g;	Wartość energetyczna: 1688.40 kcal; Białko ogółem: 79.43 g; Tłuszcz: 44.53 g; Kw. tł. nasy.: 19.81 g; Węglowodany ogółem: 250.96 g; W tym cukry: 66.23 g; Błonnik pok.: 26.78 g; Sól: 4.69 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- RYD P12 Bezglutenowa bezmleczna 4-9 lat	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
2024-07-03 środa	Śniadanie	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% 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 Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Salata zielona 20 g	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>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 80 g Salata 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>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata 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	Ziemniaczana (bez mleka i glutenu) () 200 ml (<u>SEL.</u>) Ryż na sypko 100 g Pulpet wieprzowy (bez glutenu) 80 g (<u>JAJ.</u>) Sos jarzynowy (bez glutenu) () 100 ml (<u>SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kapusińiak z kapusty białej () 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>GLUPSZ, 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	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 50 g (<u>SOJ.</u>) Salata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz szczeciński 50 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Salata lodowa 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobiowy,parzony,wędzony. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata lodowa 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 gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobiowy,parzony,wędzony. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</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>)
	N	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE.</u>)		
		Wartość energetyczna: 1412.18 kcal; Białko ogółem: 52.84 g; Tłuszcz: 51.84 g; Kw. tł. nasy.: 11.13 g; Węglowodany ogółem: 183.79 g; W tym cukry: 31.41 g; Błonnik pok.: 11.63 g; Sól: 3.88 g;	Wartość energetyczna: 1896.10 kcal; Białko ogółem: 75.65 g; Tłuszcz: 76.07 g; Kw. tł. nasy.: 34.08 g; Węglowodany ogółem: 238.98 g; W tym cukry: 65.27 g; Błonnik pok.: 24.35 g; Sól: 7.33 g;	Wartość energetyczna: 1704.54 kcal; Białko ogółem: 78.80 g; Tłuszcz: 58.04 g; Kw. tł. nasy.: 25.00 g; Węglowodany ogółem: 224.19 g; W tym cukry: 57.81 g; Błonnik pok.: 15.83 g; Sól: 4.72 g;	Wartość energetyczna: 1831.22 kcal; Białko ogółem: 82.72 g; Tłuszcz: 62.20 g; Kw. tł. nasy.: 24.87 g; Węglowodany ogółem: 245.58 g; W tym cukry: 65.86 g; Błonnik pok.: 21.68 g; Sól: 6.09 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- RYD P12 Bezglutenowa bezmleczna 4-9 lat	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
2024-07-04 czwartek	Śniadanie	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Roszponka 10 g	Kasza manna na mleku 200 ml (<u>GLUPSZ.</u> <u>MLE.</u>) Chleb Graham 35 g (<u>GLUPSZ.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek śniadaniowy ze szczypiorkiem 80g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u> <u>GLU ŻYT.</u> <u>GLU JĘCZ.</u>)	Kasza manna na mleku 200 ml (<u>GLUPSZ.</u> <u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLUPSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</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 JĘCZ.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Roszponka 10 g	Kasza manna na mleku 200 ml (<u>GLUPSZ.</u> <u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLUPSZ.</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 JĘCZ.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Sok pomidorowy 200 ml
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami (bez mleka i glutenu) () 200 ml (<u>SEL.</u>) Makaron bezglutenowy 100 g Pieczeń wołowa 80 g Sos własny (bez glutenu) 100 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Szpinakowa z ziemniakami () 200 ml (<u>GLUPSZ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 100 g (<u>GLUPSZ.</u>) Pieczeń wołowa 80 g Sos własny () 100 ml (<u>GLUPSZ.</u> <u>SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Szpinakowa z ziemniakami () 200 ml (<u>GLUPSZ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Makaron 100 g (<u>GLUPSZ.</u>) Pieczeń wołowa 80 g Sos własny () 100 ml (<u>GLUPSZ.</u> <u>SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Szpinakowa z ziemniakami () 200 ml (<u>GLUPSZ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Makaron 100 g (<u>GLUPSZ.</u>) Pieczeń wołowa (zmielona) 80 g Sos własny () 100 ml (<u>GLUPSZ.</u> <u>SEL.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% 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 Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLUPSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z fasoli () 70 g (<u>GLUPSZ.</u> <u>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>GLUPSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ.</u> <u>może zawierać:</u> <u>GLUPSZ.</u> <u>JAJ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u> <u>GOR.</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>GLUPSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ.</u> <u>może zawierać:</u> <u>GLUPSZ.</u> <u>JAJ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u> <u>GOR.</u>) Ziemniaczana () 200 ml (<u>GLUPSZ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Mus z jabłek () b/c 100 g
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Przecier owocowo-warzywny jablko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać:</u> <u>MLE.</u>)		
		Wartość energetyczna: 1295.59 kcal; Białko ogółem: 55.35 g; Tłuszcz: 40.58 g; Kw. tł. nasy.: 8.95 g; Węglowodany ogółem: 175.81 g; W tym cukry: 24.68 g; Błonnik pok.: 8.23 g; Sól: 3.58 g;	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: 1580.82 kcal; Białko ogółem: 79.08 g; Tłuszcz: 46.30 g; Kw. tł. nasy.: 21.05 g; Węglowodany ogółem: 211.08 g; W tym cukry: 56.38 g; Błonnik pok.: 10.04 g; Sól: 4.46 g;	Wartość energetyczna: 1721.82 kcal; Białko ogółem: 82.16 g; Tłuszcz: 44.71 g; Kw. tł. nasy.: 20.77 g; Węglowodany ogółem: 254.36 g; W tym cukry: 62.33 g; Błonnik pok.: 19.35 g; Sól: 5.71 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- RYD P12 Bezglutenowa bezmleczna 4-9 lat	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
2024-07-05 piątek	Śniadanie	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Marmolada wieloowcowa 60 g (<u>S02.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Jabłko 150 g	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 JĘCZ.</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>) Masło 83% tł. 20 g (<u>S02.</u>) Marmolada wieloowcowa 60 g (<u>S02.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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 JĘCZ.</u>) Jabłko pieczone 150 g Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)
	Obiad	Ryżowa (bez mleka) () 200 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku (bez glutenu) () 200 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krupnik jęczmienny () 200 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Ryba smażona (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z kapusty młodej z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krupnik jęczmienny () 200 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</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 JĘCZ.</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	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 80 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>) 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: 1456.30 kcal; Białko ogółem: 46.68 g; Tłuszcz: 42.00 g; Kw. tł. nasy.: 9.42 g; Węglowodany ogółem: 226.13 g; W tym cukry: 49.57 g; Błonnik pok.: 19.26 g; Sól: 1.85 g;	Wartość energetyczna: 1862.02 kcal; Białko ogółem: 69.91 g; Tłuszcz: 62.34 g; Kw. tł. nasy.: 20.15 g; Węglowodany ogółem: 262.80 g; W tym cukry: 86.79 g; Błonnik pok.: 23.96 g; Sól: 3.14 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 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- RYD P12 Bezglutenowa bezmleczna 4-9 lat	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
2024-07-06 sobota	Śniadanie	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka soltysa wieprzowa,wędzona ,parzona 50 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata lodowa 20 g	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>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 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>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sok marchwiowy 200 ml	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>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sok marchwiowy 200 ml
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka i glutenu) () 200 ml (<u>SEL.</u>) Ryż na sypko 100 g Pulpet drobiowy (bez glutenu) 80 g (<u>JAJ.</u>) Sos pietruszkowy (bez glutenu i mleka) 100 ml Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Koperkowa z ziemniakami () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 100 g Kociolek meksykański z kurczakiem i fasolą 200 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Koperkowa z ziemniakami () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 100 g Pulpet drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Ogórek świeży 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>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</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 gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ziemniaczana () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sok pomidorowy 200 ml
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE.</u>) Wafle ryżowe 20 g		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 1457.55 kcal; Białko ogółem: 50.93 g; Tłuszcz: 50.65 g; Kw. tł. nasy.: 10.40 g; Węglowodany ogółem: 200.56 g; W tym cukry: 38.07 g; Błonnik pok.: 13.87 g; Sól: 3.64 g;	Wartość energetyczna: 1810.95 kcal; Białko ogółem: 76.89 g; Tłuszcz: 69.86 g; Kw. tł. nasy.: 35.03 g; Węglowodany ogółem: 223.85 g; W tym cukry: 54.13 g; Błonnik pok.: 17.10 g; Sól: 5.54 g;		Wartość energetyczna: 1757.96 kcal; Białko ogółem: 80.97 g; Tłuszcz: 50.65 g; Kw. tł. nasy.: 23.65 g; Węglowodany ogółem: 252.20 g; W tym cukry: 69.04 g; Błonnik pok.: 16.56 g; Sól: 6.08 g;
			Wartość energetyczna: 1825.62 kcal; Białko ogółem: 83.28 g; Tłuszcz: 48.88 g; Kw. tł. nasy.: 23.02 g; Węglowodany ogółem: 270.96 g; W tym cukry: 80.32 g; Błonnik pok.: 19.14 g; Sól: 7.17 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- RYD P12 Bezglutenowa bezmleczna 4-9 lat	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
2024-07-07 niedziela	Śniadanie	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Kasza jęczmienna 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sok pomidorowy 200 ml
	Obiad	Pomidorowa z makaronem (bez mleka i glutenu) () 200 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Schab gotowany 80 g Sos własny (bez glutenu) 100 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pomidorowa z zacierką () 200 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Kotlet schabowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Mizeria 200 g (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pomidorowa z zacierką () 200 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Schab gotowany 80 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pomidorowa z zacierką () 200 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Schab gotowany (zmielony) 80 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko 150 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 homogenizowany o smaku waniliowym 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 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 homogenizowany o smaku waniliowym 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 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 homogenizowany o smaku waniliowym 50 g (<u>MLE.</u>) Grysikowa () 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Jabłko pieczone 150 g
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			
		Wartość energetyczna: 1403.37 kcal; Białko ogółem: 61.01 g; Tłuszcz: 43.03 g; Kw. tł. nasy.: 8.98 g; Węglowodany ogółem: 200.83 g; W tym cukry: 51.07 g; Błonnik pok.: 22.60 g; Sól: 4.61 g;	Wartość energetyczna: 1546.01 kcal; Białko ogółem: 64.79 g; Tłuszcz: 49.61 g; Kw. tł. nasy.: 21.09 g; Węglowodany ogółem: 216.33 g; W tym cukry: 58.60 g; Błonnik pok.: 19.74 g; Sól: 4.31 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 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,

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- RYD P12 Bezglutenowa bezmleczna 4-9 lat	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
2024-07-08 poniedziałek	Śniadanie	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	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>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Ogórek świeży 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>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 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 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>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Sok marchwiowy 200 ml
	Obiad	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami (bez mleka i glutenu) () SU 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	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	Zupa wiosenna z cukinią i 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	
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% 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	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	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>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE</u>)		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE</u>)
		Wartość energetyczna: 1224.70 kcal; Białko ogółem: 44.43 g; Tłuszcz: 40.24 g; Kw. tł. nasy.: 9.98 g; Węglowodany ogółem: 174.01 g; W tym cukry: 41.43 g; Błonnik pok.: 6.78 g; Sól: 2.76 g;	Wartość energetyczna: 1939.13 kcal; Białko ogółem: 78.47 g; Tłuszcz: 56.17 g; Kw. tł. nasy.: 23.23 g; Węglowodany ogółem: 285.13 g; W tym cukry: 84.29 g; Błonnik pok.: 17.89 g; Sól: 4.77 g;	Wartość energetyczna: 1503.17 kcal; Białko ogółem: 64.82 g; Tłuszcz: 42.70 g; Kw. tł. nasy.: 21.32 g; Węglowodany ogółem: 217.78 g; W tym cukry: 62.12 g; Błonnik pok.: 13.32 g; Sól: 4.69 g;	Wartość energetyczna: 1638.88 kcal; Białko ogółem: 75.27 g; Tłuszcz: 44.15 g; Kw. tł. nasy.: 23.61 g; Węglowodany ogółem: 236.68 g; W tym cukry: 64.71 g; Błonnik pok.: 15.61 g; Sól: 4.85 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- RYD P12 Bezglutenowa bezmleczna 4-9 lat	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
2024-07-09 wtorek	Śniadanie	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	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>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Papryka świeża 80 g	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>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata 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, 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>) Mus z jabłek () b/c 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	Obiad	Brokułowa z ryżem (bez mleka) () 200 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 100 g Bitka z szynki wieprzowej (bez glutenu) 80 g Sos własny (bez glutenu) 100 ml Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Szczawiowa z ryżem () 200 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 100 g Bitka z szynki wieprzowej 80 g (<u>GLUPSZ.</u>) Sos meksykański 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Brokułowa z ryżem () 200 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 100 g Bitka z szynki wieprzowej 80 g (<u>GLUPSZ.</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Brokułowa z ryżem () 200 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 100 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLUPSZ.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% 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 Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Pomidor 80 g Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, 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: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, 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: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLUPSZ.</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: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ziemniaczana () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sok pomidorowy 200 ml
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE.</u>) Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)		
		Wartość energetyczna: 1376.44 kcal; Białko ogółem: 53.85 g; Tłuszcz: 50.59 g; Kw. tł. nasy.: 10.09 g; Węglowodany ogółem: 179.82 g; W tym cukry: 38.84 g; Błonnik pok.: 13.40 g; Sól: 4.54 g;	Wartość energetyczna: 1938.77 kcal; Białko ogółem: 92.21 g; Tłuszcz: 66.34 g; Kw. tł. nasy.: 26.33 g; Węglowodany ogółem: 250.62 g; W tym cukry: 70.28 g; Błonnik pok.: 18.05 g; Sól: 5.30 g;	Wartość energetyczna: 1880.26 kcal; Białko ogółem: 88.90 g; Tłuszcz: 65.38 g; Kw. tł. nasy.: 26.22 g; Węglowodany ogółem: 240.85 g; W tym cukry: 66.97 g; Błonnik pok.: 15.16 g; Sól: 4.69 g;	Wartość energetyczna: 2054.45 kcal; Białko ogółem: 91.98 g; Tłuszcz: 66.56 g; Kw. tł. nasy.: 27.71 g; Węglowodany ogółem: 280.76 g; W tym cukry: 68.77 g; Błonnik pok.: 19.38 g; Sól: 5.26 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- RYD P12 Bezglutenowa bezmleczna 4-9 lat	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
2024-07-10 środa	Śniadanie	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 35 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 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>)	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>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 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>)	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>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ.może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt
	Obiad	Jarzynowa z makaronem (bez glutenu i mleka) () 400 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 100 g Pulpet drobiowy (bez glutenu) 80 g (<u>JAJ.</u>) Sos pietruszkowy (bez glutenu i mleka) 100 ml Fasolka szparagowa z wody* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pieczarkowa z makaronem () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 100 g Pulpet drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka z marchwi i chrzanu () 200 g (<u>MLE, SOJ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Jarzynowa z makaronem dieta () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 100 g Pulpet drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Jarzynowa z makaronem dieta () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 100 g Pulpet drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% 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	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz szczeciński 50 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, 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	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Grysikowa () 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sok marchwiowy 200 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</u>)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
		Wartość energetyczna: 1263.74 kcal; Białko ogółem: 50.56 g; Tłuszcz: 41.77 g; Kw. tł. nasy.: 9.61 g; Węglowodany ogółem: 178.05 g; W tym cukry: 46.65 g; Błonnik pok.: 12.76 g; Sól: 3.40 g;	Wartość energetyczna: 1592.55 kcal; Białko ogółem: 68.86 g; Tłuszcz: 51.22 g; Kw. tł. nasy.: 21.90 g; Węglowodany ogółem: 221.66 g; W tym cukry: 66.80 g; Błonnik pok.: 18.52 g; Sól: 5.89 g;	Wartość energetyczna: 1494.45 kcal; Białko ogółem: 69.57 g; Tłuszcz: 47.38 g; Kw. tł. nasy.: 21.78 g; Węglowodany ogółem: 203.04 g; W tym cukry: 56.27 g; Błonnik pok.: 14.61 g; Sól: 5.25 g;	Wartość energetyczna: 1629.31 kcal; Białko ogółem: 72.54 g; Tłuszcz: 45.48 g; Kw. tł. nasy.: 18.98 g; Węglowodany ogółem: 240.39 g; W tym cukry: 80.66 g; Błonnik pok.: 19.19 g; Sól: 8.81 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- RYD P12 Bezglutenowa bezmleczna 4-9 lat	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
2024-07-11 czwartek	Śniadanie	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	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>GLUPSZ, 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>GLUPSZ, 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>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sok marchwiowy 200 ml
	Obiad	Ziemniaczana (bez glutenu i mleka) () 400 ml (<u>SEL.</u>) Kaszotto jaglane z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy (bez glutenu) 100 ml Cukinia pieczona z olejem * 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	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>) Surówka wielowarzywna z olejem () 200 g (<u>SEL.</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	
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% 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 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>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g 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>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Jarzynowa z ryżem dieta () 200 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Mus z jabłek () b/c 100 g
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE.</u>)		
		Wartość energetyczna: 1667.56 kcal; Białko ogółem: 60.17 g; Tłuszcz: 55.49 g; Kw. tł. nasy.: 11.57 g; Węglowodany ogółem: 238.38 g; W tym cukry: 38.47 g; Błonnik pok.: 20.54 g; Sól: 4.85 g;	Wartość energetyczna: 1757.26 kcal; Białko ogółem: 78.03 g; Tłuszcz: 58.64 g; Kw. tł. nasy.: 25.23 g; Węglowodany ogółem: 241.35 g; W tym cukry: 71.06 g; Błonnik pok.: 25.10 g; Sól: 5.36 g;	Wartość energetyczna: 1723.63 kcal; Białko ogółem: 75.45 g; Tłuszcz: 61.79 g; Kw. tł. nasy.: 24.95 g; Węglowodany ogółem: 225.44 g; W tym cukry: 62.14 g; Błonnik pok.: 19.34 g; Sól: 4.79 g;	Wartość energetyczna: 1842.83 kcal; Białko ogółem: 77.28 g; Tłuszcz: 60.64 g; Kw. tł. nasy.: 24.89 g; Węglowodany ogółem: 255.39 g; W tym cukry: 68.54 g; Błonnik pok.: 22.06 g; Sól: 4.92 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- RYD P12 Bezglutenowa bezmleczna 4-9 lat	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
2024-07-12, piątek	Śniadanie	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem wiśniowy 60 g Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g	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. 20 g (<u>MLE.</u>) Dżem wiśniowy 60 g Arbuz 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</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>) Dżem wiśniowy 60 g Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>)	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>) Dżem wiśniowy 60 g Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Szpinakowa z makaronem (bez glutenu i mleka) () SU 200 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 100 g Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g (<u>RYB.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 200 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Szpinakowa z zacierką () 200 ml (<u>GLU PSZ. JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 100 g Ryba smażona (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ. JAJ, RYB.</u>) Salatka z kapusty czerwonej z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Szpinakowa z zacierką () 200 ml (<u>GLU PSZ. JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 100 g Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g (<u>RYB.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 200 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Szpinakowa z zacierką () 200 ml (<u>GLU PSZ. JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 100 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 200 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata 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 z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Selerowa z makaronem () 200 g (<u>GLU PSZ. MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sok pomidorowy 200 ml
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			
		Wartość energetyczna: 1513.11 kcal; Białko ogółem: 53.88 g; Tłuszcz: 48.83 g; Kw. tł. nasy.: 9.50 g; Węglowodany ogółem: 221.30 g; W tym cukry: 87.51 g; Błonnik pok.: 20.78 g; Sól: 3.58 g;	Wartość energetyczna: 1954.24 kcal; Białko ogółem: 78.51 g; Tłuszcz: 64.63 g; Kw. tł. nasy.: 27.04 g; Węglowodany ogółem: 271.05 g; W tym cukry: 115.19 g; Błonnik pok.: 18.81 g; Sól: 3.48 g;	Wartość energetyczna: 1765.74 kcal; Białko ogółem: 75.57 g; Tłuszcz: 54.31 g; Kw. tł. nasy.: 21.08 g; Węglowodany ogółem: 252.79 g; W tym cukry: 105.75 g; Błonnik pok.: 23.90 g; Sól: 4.24 g;	Wartość energetyczna: 1835.52 kcal; Białko ogółem: 79.31 g; Tłuszcz: 49.08 g; Kw. tł. nasy.: 19.46 g; Węglowodany ogółem: 280.31 g; W tym cukry: 111.39 g; Błonnik pok.: 27.61 g; Sól: 6.13 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- RYD P12 Bezglutenowa bezmleczna 4-9 lat	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
2024-07-13 sobota	Śniadanie	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 200 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 35 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Platki jęczmienne na mleku 200 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Platki jęczmienne na mleku 200 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)
	Obiad	Koperkowa z ryżem (bez mleka) () 400 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Bitka wołowa (bez glutenu) 100 g Sos jarzynowy (bez glutenu) 100 ml (<u>SEL.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Koperkowa z ryżem () 200 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 100 g Bitka wołowa 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Koperkowa z ryżem () 200 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 100 g Bitka wołowa 80 g (<u>GLU PSZ.</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	Koperkowa z ryżem () 200 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 100 g Bitka wołowa (zmielona) 80 g (<u>GLU PSZ.</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	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% 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 Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z soczewicy () 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, 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 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>) 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	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE.</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 18 g		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 1481.84 kcal; Białko ogółem: 61.61 g; Tłuszcz: 46.44 g; Kw. tł. nasy.: 9.74 g; Węglowodany ogółem: 211.67 g; W tym cukry: 42.66 g; Błonnik pok.: 19.74 g; Sól: 5.09 g;	Wartość energetyczna: 1922.91 kcal; Białko ogółem: 86.43 g; Tłuszcz: 66.77 g; Kw. tł. nasy.: 25.55 g; Węglowodany ogółem: 255.42 g; W tym cukry: 68.55 g; Błonnik pok.: 24.75 g; Sól: 5.75 g;	Wartość energetyczna: 1681.24 kcal; Białko ogółem: 83.20 g; Tłuszcz: 51.02 g; Kw. tł. nasy.: 23.81 g; Węglowodany ogółem: 229.50 g; W tym cukry: 70.12 g; Błonnik pok.: 16.25 g; Sól: 5.41 g;	Wartość energetyczna: 1802.12 kcal; Białko ogółem: 85.96 g; Tłuszcz: 49.66 g; Kw. tł. nasy.: 23.72 g; Węglowodany ogółem: 260.23 g; W tym cukry: 66.51 g; Błonnik pok.: 21.30 g; Sól: 5.26 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- RYD P12 Bezglutenowa bezmleczna 4-9 lat	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
2024-07-14 niedziela	Śniadanie	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 35 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 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>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 50 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 150 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>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 50 g (<u>MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Jabłko pieczone 150 g
	Obiad	Rosół z makaronem (bez glutenu) () 200 ml (<u>SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane () 100 g Udko gotowane 1szt. 210 g Szpinał gotowany z olejem (bez glutenu)* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Rosół z makaronem () 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane () 100 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Rosół z makaronem () 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane () 100 g Udko gotowane 1szt. 210 g Szpinał gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Rosół z makaronem () 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane () 100 g Budyń z udźca kurczaka 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Szpinał gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</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>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, 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>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Jarzynowa z ryżem dieta () 200 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sok pomidorowy 200 ml
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE,</u>)		
		Wartość energetyczna: 1639.43 kcal; Białko ogółem: 86.03 g; Tłuszcz: 66.82 g; Kw. tł. nasy.: 16.91 g; Węglowodany ogółem: 175.87 g; W tym cukry: 38.07 g; Błonnik pok.: 12.53 g; Sól: 4.61 g;	Wartość energetyczna: 1985.03 kcal; Białko ogółem: 109.19 g; Tłuszcz: 95.76 g; Kw. tł. nasy.: 41.18 g; Węglowodany ogółem: 177.65 g; W tym cukry: 53.12 g; Błonnik pok.: 16.74 g; Sól: 6.35 g;	Wartość energetyczna: 1774.97 kcal; Białko ogółem: 100.23 g; Tłuszcz: 69.02 g; Kw. tł. nasy.: 25.88 g; Węglowodany ogółem: 191.46 g; W tym cukry: 60.95 g; Błonnik pok.: 14.13 g; Sól: 5.34 g;	Wartość energetyczna: 1664.20 kcal; Białko ogółem: 73.68 g; Tłuszcz: 44.88 g; Kw. tł. nasy.: 19.63 g; Węglowodany ogółem: 245.96 g; W tym cukry: 73.97 g; Błonnik pok.: 17.02 g; Sól: 6.42 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- RYD P12 Bezglutenowa bezmleczna 4-9 lat	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
2024-07-15 poniedziałek	Śniadanie	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.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 Salata zielona 20 g	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>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Salata zielona 20 g	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>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Salata 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>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sok marchwiowy 200 ml
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami (bez mleka i glutenu) () 200 ml (<u>SEL.</u>) Ryż na sypko 100 g Pulpet wieprzowy (bez glutenu) 80 g (<u>JAJ.</u>) Sos pomidorowy (bez glutenu) 100 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Kapusińiak z kapusty białej () 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 100 g Mus z jabłek () z/c 80 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Wielowarzywna z ziemniakami () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 100 g Mus z jabłek () z/c 80 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	Kolacja	Mix salat 20 g Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% 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	Mix salat 20 g Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i rzodkiewki 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Mix salat 20 g Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 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>) Grysikowa () 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE.</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 18 g		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 1379.91 kcal; Białko ogółem: 52.50 g; Tłuszcz: 50.08 g; Kw. tł. nasy.: 12.42 g; Węglowodany ogółem: 181.85 g; W tym cukry: 26.75 g; Błonnik pok.: 11.57 g; Sól: 2.95 g;	Wartość energetyczna: 1593.97 kcal; Białko ogółem: 62.93 g; Tłuszcz: 48.68 g; Kw. tł. nasy.: 25.47 g; Węglowodany ogółem: 231.06 g; W tym cukry: 61.56 g; Błonnik pok.: 16.42 g; Sól: 4.67 g;	Wartość energetyczna: 1542.17 kcal; Białko ogółem: 61.82 g; Tłuszcz: 44.16 g; Kw. tł. nasy.: 24.59 g; Węglowodany ogółem: 229.30 g; W tym cukry: 60.42 g; Błonnik pok.: 12.24 g; Sól: 4.45 g;	Wartość energetyczna: 1568.26 kcal; Białko ogółem: 60.78 g; Tłuszcz: 40.81 g; Kw. tł. nasy.: 22.57 g; Węglowodany ogółem: 242.10 g; W tym cukry: 64.64 g; Błonnik pok.: 13.81 g; Sól: 4.41 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- RYD P12 Bezglutenowa bezmleczna 4-9 lat	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
2024-07-16 wtorek	Śniadanie	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Roszponka 10 g	Makaron na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Roszponka 10 g	Makaron na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Roszponka 10 g	Makaron na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sok pomidorowy 200 ml
	Obiad	Solferino (bez glutenu i mleka) () 200 ml (<u>SEL.</u>) Kasza jaglana na sypko 100 g Pieczeń wołowa 100 g Sos ziołowy (bez glutenu) () 100 ml (<u>SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pieczeń wołowa 100 g Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kalarepy i jabłka () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Solferino () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pieczeń wołowa 100 g Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Solferino () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pieczeń wołowa (zmielona) 100 g Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Salata zielona 20 g Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	Salata zielona 20 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Szprot w sosie pomidorowym 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	Salata zielona 20 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ziemniaczana () 400 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	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			
		Wartość energetyczna: 1396.02 kcal; Białko ogółem: 62.04 g; Tłuszcz: 45.92 g; Kw. tł. nasy.: 9.56 g; Węglowodany ogółem: 190.54 g; W tym cukry: 40.79 g; Błonnik pok.: 20.12 g; Sól: 4.15 g;	Wartość energetyczna: 2745.31 kcal; Białko ogółem: 119.91 g; Tłuszcz: 99.52 g; Kw. tł. nasy.: 38.85 g; Węglowodany ogółem: 356.98 g; W tym cukry: 62.19 g; Błonnik pok.: 35.42 g; Sól: 6.34 g;	Wartość energetyczna: 2374.94 kcal; Białko ogółem: 101.75 g; Tłuszcz: 74.16 g; Kw. tł. nasy.: 34.65 g; Węglowodany ogółem: 338.15 g; W tym cukry: 69.52 g; Błonnik pok.: 32.14 g; Sól: 8.41 g;	Wartość energetyczna: 2668.73 kcal; Białko ogółem: 110.05 g; Tłuszcz: 74.38 g; Kw. tł. nasy.: 34.75 g; Węglowodany ogółem: 406.14 g; W tym cukry: 73.36 g; Błonnik pok.: 38.00 g; Sól: 9.10 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- RYD P12 Bezglutenowa bezmleczna 4-9 lat	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
2024-07-17 środa	Śniadanie	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Ryż na mleku 200 ml (<u>MLE</u>) Chleb Graham 35 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 20 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>GLUPSZ, 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>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Jabłko pieczone 150 g
	Obiad	Ryżowa (bez mleka) () 200 ml (<u>SEL</u>) Ziemniaki młode gotowane () 100 g udziec z kurczaka pieczony 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	Grysikowa () 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki młode gotowane () 100 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Sos bazyliowy () 100 ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Salatka szwedzka () 200 g (<u>GOR</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grysikowa () 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki młode gotowane () 100 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Sos bazyliowy () 100 ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grysikowa () 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki młode gotowane () 100 g Klopsik drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos bazyliowy () 100 ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% 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 Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Salata zielona 20 g	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, 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 Papryka świeża 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Salata zielona 20 g	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, 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 Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Salata zielona 20 g	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 pomidorowy 200 ml
	PZ	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE</u>)		
		Wartość energetyczna: 1410.01 kcal; Białko ogółem: 66.94 g; Tłuszcz: 48.51 g; Kw. tł. nasy.: 12.91 g; Węglowodany ogółem: 174.78 g; W tym cukry: 37.49 g; Błonnik pok.: 9.81 g; Sól: 3.92 g;	Wartość energetyczna: 1817.71 kcal; Białko ogółem: 88.23 g; Tłuszcz: 68.99 g; Kw. tł. nasy.: 34.96 g; Węglowodany ogółem: 218.43 g; W tym cukry: 78.91 g; Błonnik pok.: 16.57 g; Sól: 7.42 g;	Wartość energetyczna: 1738.82 kcal; Białko ogółem: 89.57 g; Tłuszcz: 61.19 g; Kw. tł. nasy.: 29.50 g; Węglowodany ogółem: 209.40 g; W tym cukry: 70.14 g; Błonnik pok.: 11.25 g; Sól: 4.79 g;	Wartość energetyczna: 1681.89 kcal; Białko ogółem: 75.91 g; Tłuszcz: 50.60 g; Kw. tł. nasy.: 25.10 g; Węglowodany ogółem: 233.88 g; W tym cukry: 74.61 g; Błonnik pok.: 13.31 g; Sól: 5.53 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- RYD P12 Bezglutenowa bezmleczna 4-9 lat	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
2024-07-18 czwartek	Śniadanie	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona, parzona 50 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	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>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR</u>) Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Pomidor 80 g	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>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR</u>) Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Pomidor 80 g	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>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Sok marchwiowy 200 ml
	Obiad	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	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	
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 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>) Paszтет z ciecierzycy () 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Pomidor 80 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>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 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>) Ryżowa () 200 ml (<u>MLE, SEL</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Mus z jabłek () b/c 100 g
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE</u>)		
		Wartość energetyczna: 1368.13 kcal; Białko ogółem: 50.41 g; Tłuszcz: 47.05 g; Kw. tł. nasy.: 10.48 g; Węglowodany ogółem: 190.82 g; W tym cukry: 34.36 g; Błonnik pok.: 16.34 g; Sól: 3.86 g;	Wartość energetyczna: 1852.40 kcal; Białko ogółem: 72.72 g; Tłuszcz: 62.65 g; Kw. tł. nasy.: 23.79 g; Węglowodany ogółem: 254.27 g; W tym cukry: 67.32 g; Błonnik pok.: 26.02 g; Sól: 5.89 g;	Wartość energetyczna: 1629.64 kcal; Białko ogółem: 73.51 g; Tłuszcz: 51.20 g; Kw. tł. nasy.: 21.55 g; Węglowodany ogółem: 224.54 g; W tym cukry: 65.96 g; Błonnik pok.: 18.06 g; Sól: 5.04 g;	Wartość energetyczna: 1758.19 kcal; Białko ogółem: 75.20 g; Tłuszcz: 50.02 g; Kw. tł. nasy.: 21.50 g; Węglowodany ogółem: 256.86 g; W tym cukry: 72.02 g; Błonnik pok.: 20.50 g; Sól: 5.16 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- RYD P12 Bezglutenowa bezmleczna 4-9 lat	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
2024-07-19 piątek	Śniadanie	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 2 szt Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	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>) Miód (25g) 1 szt Nektarynka 120 g Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE</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. 10 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 1 szt Jabłko pieczone 150 g Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE</u>)	Zacierka na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ</u>) Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 1 szt Jabłko pieczone 150 g Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE</u>)
	Obiad	Ryżowa (bez mleka) () 200 ml (<u>SEL</u>) Ziemniaki młode gotowane () 100 g Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g (<u>RYB</u>) Warzywa po grecku (bez glutenu) () 200 g (<u>SEL</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kalafiorowa z ryżem () 200 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode gotowane () 100 g Ryba smażona (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Surówka z kapusty młodej z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ryżowa () 200 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode 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	Ryżowa () 200 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode gotowane () 100 g Pulpet rybny (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 80 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>) Ogórek świeży 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Salata 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>) Salata zielona 20 g 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>) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 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 pomidorowy 200 ml
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE</u>)		
		Wartość energetyczna: 1580.30 kcal; Białko ogółem: 44.22 g; Tłuszcz: 51.12 g; Kw. tł. nasy.: 17.36 g; Węglowodany ogółem: 240.24 g; W tym cukry: 51.05 g; Błonnik pok.: 17.40 g; Sól: 1.77 g;	Wartość energetyczna: 1830.59 kcal; Białko ogółem: 74.83 g; Tłuszcz: 69.58 g; Kw. tł. nasy.: 25.34 g; Węglowodany ogółem: 232.32 g; W tym cukry: 72.14 g; Błonnik pok.: 16.09 g; Sól: 3.43 g;	Wartość energetyczna: 1708.77 kcal; Białko ogółem: 73.76 g; Tłuszcz: 55.76 g; Kw. tł. nasy.: 24.41 g; Węglowodany ogółem: 235.40 g; W tym cukry: 80.22 g; Błonnik pok.: 18.14 g; Sól: 3.55 g;	Wartość energetyczna: 1807.47 kcal; Białko ogółem: 77.75 g; Tłuszcz: 51.64 g; Kw. tł. nasy.: 23.17 g; Węglowodany ogółem: 267.21 g; W tym cukry: 86.15 g; Błonnik pok.: 21.18 g; Sól: 5.89 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- RYD P12 Bezglutenowa bezmleczna 4-9 lat	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
2024-07-20 sobota	Śniadanie	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Płatki pszenne na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u>) Chleb Graham 35 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane, wędz., parz w osłonce niejadalnej) 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Ketchup 20 g (<u>SEL</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u>) Salata zielona 20 g	Płatki pszenne na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ</u> , <u>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: GLUPSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Płatki pszenne na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 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: GLUPSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>) 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	Ziemniaczana (bez glutenu i mleka) () 200 ml (<u>SEL</u>) Ryż na sypko 100 g Pulpet drobiowy (bez glutenu) 80 g (<u>JAJ</u>) Sos pomidorowy (bez glutenu) 100 ml Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ogórkowa z ziemniakami () 200 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (<u>GLU JĘCZ</u>) Mięso drobiowe duszone z udźca 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ziemniaczana () 200 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (<u>GLU JĘCZ</u>) Mięso drobiowe duszone z udźca 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ziemniaczana () 200 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (<u>GLU JĘCZ</u>) Pulpet drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Salata zielona 20 g	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynekowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ</u> , <u>może zawierać: GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>) Papryka świeża 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Salata zielona 20 g	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynekowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ</u> , <u>może zawierać: GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Salata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Selerowa z makaronem () 200 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynekowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ</u> , <u>może zawierać: GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sok marchwiowy 200 ml
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia-twaróg 120g 1 szt (<u>MLE</u>)		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE</u>)
		Wartość energetyczna: 1439.64 kcal; Białko ogółem: 53.29 g; Tłuszcz: 49.13 g; Kw. tł. nasy.: 9.29 g; Węglowodany ogółem: 200.51 g; W tym cukry: 39.75 g; Błonnik pok.: 14.05 g; Sól: 3.94 g;	Wartość energetyczna: 1864.04 kcal; Białko ogółem: 78.70 g; Tłuszcz: 64.31 g; Kw. tł. nasy.: 24.16 g; Węglowodany ogółem: 246.84 g; W tym cukry: 81.08 g; Błonnik pok.: 20.93 g; Sól: 7.92 g;	Wartość energetyczna: 1740.57 kcal; Białko ogółem: 77.79 g; Tłuszcz: 53.52 g; Kw. tł. nasy.: 20.39 g; Węglowodany ogółem: 243.11 g; W tym cukry: 76.88 g; Błonnik pok.: 18.75 g; Sól: 6.52 g;	Wartość energetyczna: 1828.90 kcal; Białko ogółem: 81.98 g; Tłuszcz: 48.42 g; Kw. tł. nasy.: 22.91 g; Węglowodany ogółem: 273.59 g; W tym cukry: 96.62 g; Błonnik pok.: 19.38 g; Sól: 7.04 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- RYD P12 Bezglutenowa bezmleczna 4-9 lat	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
2024-07-21 niedziela	Śniadanie	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% 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 Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 35 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, 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 Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Sałata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 200 ml (<u>GLUPSZ, MLE</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>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Mus z jabłek () b/c 100 g
	Obiad	Pomidorowa z makaronem (bez glutenu i mleka) () 200 ml (<u>SEL</u>) Ziemniaki młode 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	Pomidorowa z makaronem () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode gotowane () 100 g Kotlet schabowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Mizeria 200 g (<u>MLE</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pomidorowa z makaronem () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode gotowane () 100 g Schab gotowany 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	Pomidorowa z makaronem () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode gotowane () 100 g Schab gotowany -zmielony 80 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Warzywa po grecku () b/c 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	Pomidor 80 g Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ryżowa () 200 ml (<u>MLE, SEL</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sok pomidorowy 200 ml
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE</u>)			
		Wartość energetyczna: 1213.59 kcal; Białko ogółem: 60.91 g; Tłuszcz: 33.79 g; Kw. tł. nasy.: 8.65 g; Węglowodany ogółem: 163.89 g; W tym cukry: 39.96 g; Błonnik pok.: 6.74 g; Sól: 3.81 g;	Wartość energetyczna: 1597.29 kcal; Białko ogółem: 72.01 g; Tłuszcz: 61.40 g; Kw. tł. nasy.: 28.98 g; Węglowodany ogółem: 194.25 g; W tym cukry: 55.50 g; Błonnik pok.: 13.81 g; Sól: 5.29 g;	Wartość energetyczna: 1324.54 kcal; Białko ogółem: 74.97 g; Tłuszcz: 34.77 g; Kw. tł. nasy.: 17.26 g; Węglowodany ogółem: 177.31 g; W tym cukry: 48.60 g; Błonnik pok.: 9.58 g; Sól: 4.17 g;	Wartość energetyczna: 1642.77 kcal; Białko ogółem: 82.24 g; Tłuszcz: 40.65 g; Kw. tł. nasy.: 19.33 g; Węglowodany ogółem: 245.21 g; W tym cukry: 69.17 g; Błonnik pok.: 21.34 g; Sól: 5.49 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,

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- RYD P12 Bezglutenowa bezmleczna 4-9 lat	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
2024-08-05 poniedziałek	Śniadanie	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	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>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Ogórek świeży 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>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g 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>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) Sok marchwiowy 200 ml
	Obiad	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami (bez mleka i glutenu) () SU 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	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	Zupa wiosenna z cukinią i 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	
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% 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	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		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>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 1224.70 kcal; Białko ogółem: 44.43 g; Tłuszcz: 40.24 g; Kw. tł. nasy.: 9.98 g; Węglowodany ogółem: 174.01 g; W tym cukry: 41.43 g; Błonnik pok.: 6.78 g; Sól: 2.76 g;	Wartość energetyczna: 1922.70 kcal; Białko ogółem: 76.35 g; Tłuszcz: 54.79 g; Kw. tł. nasy.: 23.28 g; Węglowodany ogółem: 286.83 g; W tym cukry: 83.97 g; Błonnik pok.: 17.89 g; Sól: 4.50 g;	Wartość energetyczna: 1486.74 kcal; Białko ogółem: 62.70 g; Tłuszcz: 41.32 g; Kw. tł. nasy.: 21.37 g; Węglowodany ogółem: 219.48 g; W tym cukry: 61.80 g; Błonnik pok.: 13.32 g; Sól: 4.42 g;	Wartość energetyczna: 1622.45 kcal; Białko ogółem: 73.15 g; Tłuszcz: 42.77 g; Kw. tł. nasy.: 23.66 g; Węglowodany ogółem: 238.38 g; W tym cukry: 64.39 g; Błonnik pok.: 15.61 g; Sól: 4.58 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- RYD P12 Bezglutenowa bezmleczna 4-9 lat	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
2024-08-06 wtorek	Śniadanie	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	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>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Papryka świeża 80 g	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>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata 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, 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>) Mus z jabłek () b/c 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	Obiad	Brokułowa z ryżem (bez mleka) () 200 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 100 g Bitka z szynki wieprzowej (bez glutenu) 80 g Sos własny (bez glutenu) 100 ml Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Szczawiowa z ryżem () 200 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 100 g Bitka z szynki wieprzowej 80 g (<u>GLUPSZ.</u>) Sos meksykański 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Brokułowa z ryżem () 200 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 100 g Bitka z szynki wieprzowej 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Brokułowa z ryżem () 200 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 100 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLUPSZ.</u>) Buraczki gotowane () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% 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 Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Pomidor 80 g Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, 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, GOR.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, 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, GOR.</u>) Pomidor 80 g Salata 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>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ziemniaczana () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sok pomidorowy 200 ml
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE.</u>) Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)		
		Wartość energetyczna: 1376.44 kcal; Białko ogółem: 53.85 g; Tłuszcz: 50.59 g; Kw. tł. nasy.: 10.09 g; Węglowodany ogółem: 179.82 g; W tym cukry: 38.84 g; Błonnik pok.: 13.40 g; Sól: 4.54 g;	Wartość energetyczna: 1938.77 kcal; Białko ogółem: 92.21 g; Tłuszcz: 66.34 g; Kw. tł. nasy.: 26.33 g; Węglowodany ogółem: 250.62 g; W tym cukry: 70.28 g; Błonnik pok.: 18.05 g; Sól: 5.30 g;	Wartość energetyczna: 1880.26 kcal; Białko ogółem: 88.90 g; Tłuszcz: 65.38 g; Kw. tł. nasy.: 26.22 g; Węglowodany ogółem: 240.85 g; W tym cukry: 66.97 g; Błonnik pok.: 15.16 g; Sól: 4.69 g;	Wartość energetyczna: 2054.45 kcal; Białko ogółem: 91.98 g; Tłuszcz: 66.56 g; Kw. tł. nasy.: 27.71 g; Węglowodany ogółem: 280.76 g; W tym cukry: 68.77 g; Błonnik pok.: 19.38 g; Sól: 5.26 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- RYD P12 Bezglutenowa bezmleczna 4-9 lat	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
2024-08-07 środa	Śniadanie	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 35 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 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>)	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>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 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>)	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>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ.może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt
	Obiad	Jarzynowa z makaronem (bez glutenu i mleka) () 400 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 100 g Pulpet drobiowy (bez glutenu) 80 g (<u>JAJ.</u>) Sos pietruszkowy (bez glutenu i mleka) 100 ml Fasolka szparagowa z wody* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pieczarkowa z makaronem () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 100 g Pulpet drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka z marchwi i chrzanu () 200 g (<u>MLE, SOJ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Jarzynowa z makaronem dieta () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 100 g Pulpet drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Jarzynowa z makaronem dieta () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 100 g Pulpet drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% 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	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz szczeciński 50 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, 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	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Grysikowa () 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sok marchwiowy 200 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</u>)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
		Wartość energetyczna: 1263.74 kcal; Białko ogółem: 50.56 g; Tłuszcz: 41.77 g; Kw. tł. nasy.: 9.61 g; Węglowodany ogółem: 178.05 g; W tym cukry: 46.65 g; Błonnik pok.: 12.76 g; Sól: 3.40 g;	Wartość energetyczna: 1592.55 kcal; Białko ogółem: 68.86 g; Tłuszcz: 51.22 g; Kw. tł. nasy.: 21.90 g; Węglowodany ogółem: 221.66 g; W tym cukry: 66.80 g; Błonnik pok.: 18.52 g; Sól: 5.89 g;	Wartość energetyczna: 1494.45 kcal; Białko ogółem: 69.57 g; Tłuszcz: 47.38 g; Kw. tł. nasy.: 21.78 g; Węglowodany ogółem: 203.04 g; W tym cukry: 56.27 g; Błonnik pok.: 14.61 g; Sól: 5.25 g;	Wartość energetyczna: 1629.31 kcal; Białko ogółem: 72.54 g; Tłuszcz: 45.48 g; Kw. tł. nasy.: 18.98 g; Węglowodany ogółem: 240.39 g; W tym cukry: 80.66 g; Błonnik pok.: 19.19 g; Sól: 8.81 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- RYD P12 Bezglutenowa bezmleczna 4-9 lat	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
2024-08-08 czwartek	Śniadanie	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	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>GLUPSZ, 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>GLUPSZ, 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>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sok marchwiowy 200 ml
	Obiad	Ziemniaczana (bez glutenu i mleka) () 400 ml (<u>SEL.</u>) Kaszotto jaglane z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy (bez glutenu) 100 ml Cukinia pieczona z olejem * 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	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>) Surówka wielowarzywna z olejem () 200 g (<u>SEL.</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	
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% 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 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>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g 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>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Jarzynowa z ryżem dieta () 200 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Mus z jabłek () b/c 100 g
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE.</u>)		
		Wartość energetyczna: 1667.56 kcal; Białko ogółem: 60.17 g; Tłuszcz: 55.49 g; Kw. tł. nasy.: 11.57 g; Węglowodany ogółem: 238.38 g; W tym cukry: 38.47 g; Błonnik pok.: 20.54 g; Sól: 4.85 g;	Wartość energetyczna: 1757.26 kcal; Białko ogółem: 78.03 g; Tłuszcz: 58.64 g; Kw. tł. nasy.: 25.23 g; Węglowodany ogółem: 241.35 g; W tym cukry: 71.06 g; Błonnik pok.: 25.10 g; Sól: 5.36 g;	Wartość energetyczna: 1723.63 kcal; Białko ogółem: 75.45 g; Tłuszcz: 61.79 g; Kw. tł. nasy.: 24.95 g; Węglowodany ogółem: 225.44 g; W tym cukry: 62.14 g; Błonnik pok.: 19.34 g; Sól: 4.79 g;	Wartość energetyczna: 1842.83 kcal; Białko ogółem: 77.28 g; Tłuszcz: 60.64 g; Kw. tł. nasy.: 24.89 g; Węglowodany ogółem: 255.39 g; W tym cukry: 68.54 g; Błonnik pok.: 22.06 g; Sól: 4.92 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- RYD P12 Bezglutenowa bezmleczna 4-9 lat	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
2024-08-09 piątek	Śniadanie	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem wiśniowy 60 g Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g	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. 20 g (<u>MLE.</u>) Dżem wiśniowy 60 g Arbuz 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</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>) Dżem wiśniowy 60 g Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>)	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>) Dżem wiśniowy 60 g Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Szpinakowa z makaronem (bez glutenu i mleka) () SU 200 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 100 g Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g (<u>RYB.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 200 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Szpinakowa z zacierką () 200 ml (<u>GLU PSZ. JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 100 g Ryba smażona (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ. JAJ, RYB.</u>) Salatka z kapusty czerwonej z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Szpinakowa z zacierką () 200 ml (<u>GLU PSZ. JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 100 g Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g (<u>RYB.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 200 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Szpinakowa z zacierką () 200 ml (<u>GLU PSZ. JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 100 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 200 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata 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 z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Selerowa z makaronem () 200 g (<u>GLU PSZ. MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sok pomidorowy 200 ml
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			
		Wartość energetyczna: 1513.11 kcal; Białko ogółem: 53.88 g; Tłuszcz: 48.83 g; Kw. tł. nasy.: 9.50 g; Węglowodany ogółem: 221.30 g; W tym cukry: 87.51 g; Błonnik pok.: 20.78 g; Sól: 3.58 g;	Wartość energetyczna: 1954.24 kcal; Białko ogółem: 78.51 g; Tłuszcz: 64.63 g; Kw. tł. nasy.: 27.04 g; Węglowodany ogółem: 271.05 g; W tym cukry: 115.19 g; Błonnik pok.: 18.81 g; Sól: 3.48 g;	Wartość energetyczna: 1765.74 kcal; Białko ogółem: 75.57 g; Tłuszcz: 54.31 g; Kw. tł. nasy.: 21.08 g; Węglowodany ogółem: 252.79 g; W tym cukry: 105.75 g; Błonnik pok.: 23.90 g; Sól: 4.24 g;	Wartość energetyczna: 1835.52 kcal; Białko ogółem: 79.31 g; Tłuszcz: 49.08 g; Kw. tł. nasy.: 19.46 g; Węglowodany ogółem: 280.31 g; W tym cukry: 111.39 g; Błonnik pok.: 27.61 g; Sól: 6.13 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- RYD P12 Bezglutenowa bezmleczna 4-9 lat	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
2024-08-10 sobota	Śniadanie	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 200 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 35 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Platki jęczmienne na mleku 200 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Platki jęczmienne na mleku 200 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	Obiad	Koperkowa z ryżem (bez mleka) () 400 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Bitka wołowa (bez glutenu) 100 g Sos jarzynowy (bez glutenu) 100 ml (<u>SEL.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Koperkowa z ryżem () 200 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 100 g Bitka wołowa 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Koperkowa z ryżem () 200 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 100 g Bitka wołowa 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Koperkowa z ryżem () 200 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 100 g Mięso wołowe mielone w sosie wł 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% 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 Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z soczewicy () 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata 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>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</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	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE.</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 18 g		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 1481.84 kcal; Białko ogółem: 61.61 g; Tłuszcz: 46.44 g; Kw. tł. nasy.: 9.74 g; Węglowodany ogółem: 211.67 g; W tym cukry: 42.66 g; Błonnik pok.: 19.74 g; Sól: 5.09 g;	Wartość energetyczna: 1922.91 kcal; Białko ogółem: 86.43 g; Tłuszcz: 66.77 g; Kw. tł. nasy.: 25.55 g; Węglowodany ogółem: 255.42 g; W tym cukry: 68.55 g; Błonnik pok.: 24.75 g; Sól: 5.75 g;	Wartość energetyczna: 1681.24 kcal; Białko ogółem: 83.20 g; Tłuszcz: 51.02 g; Kw. tł. nasy.: 23.81 g; Węglowodany ogółem: 229.50 g; W tym cukry: 70.12 g; Błonnik pok.: 16.25 g; Sól: 5.41 g;	Wartość energetyczna: 1801.94 kcal; Białko ogółem: 85.56 g; Tłuszcz: 49.59 g; Kw. tł. nasy.: 23.67 g; Węglowodany ogółem: 260.74 g; W tym cukry: 66.51 g; Błonnik pok.: 21.31 g; Sól: 5.08 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- RYD P12 Bezglutenowa bezmleczna 4-9 lat	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
2024-08-11 niedziela	Śniadanie	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 35 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 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>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwińowym 50 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 150 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>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwińowym 50 g (<u>MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Jabłko pieczone 150 g
	Obiad	Rosół z makaronem (bez glutenu) () 200 ml (<u>SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane () 100 g Udko gotowane 1szt. 210 g Szpinał gotowany z olejem (bez glutenu)* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Rosół z makaronem () 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane () 100 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Rosół z makaronem () 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane () 100 g Udko gotowane 1szt. 210 g Szpinał gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Rosół z makaronem () 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane () 100 g Budyń z udźca kurczaka 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Szpinał gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</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>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, 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>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Jarzynowa z ryżem dieta () 200 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sok pomidorowy 200 ml
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE,</u>)		
		Wartość energetyczna: 1639.43 kcal; Białko ogółem: 86.03 g; Tłuszcz: 66.82 g; Kw. tł. nasy.: 16.91 g; Węglowodany ogółem: 175.87 g; W tym cukry: 38.07 g; Błonnik pok.: 12.53 g; Sól: 4.61 g;	Wartość energetyczna: 1985.03 kcal; Białko ogółem: 109.19 g; Tłuszcz: 95.76 g; Kw. tł. nasy.: 41.18 g; Węglowodany ogółem: 177.65 g; W tym cukry: 53.12 g; Błonnik pok.: 16.74 g; Sól: 6.35 g;	Wartość energetyczna: 1774.97 kcal; Białko ogółem: 100.23 g; Tłuszcz: 69.02 g; Kw. tł. nasy.: 25.88 g; Węglowodany ogółem: 191.46 g; W tym cukry: 60.95 g; Błonnik pok.: 14.13 g; Sól: 5.34 g;	Wartość energetyczna: 1664.20 kcal; Białko ogółem: 73.68 g; Tłuszcz: 44.88 g; Kw. tł. nasy.: 19.63 g; Węglowodany ogółem: 245.96 g; W tym cukry: 73.97 g; Błonnik pok.: 17.02 g; Sól: 6.42 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- RYD P12 Bezglutenowa bezmleczna 4-9 lat	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
2024-08-12, poniedziałek	Śniadanie	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.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 Salata zielona 20 g	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>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Salata zielona 20 g	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>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Salata 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>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sok marchwiowy 200 ml
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami (bez mleka i glutenu) () 200 ml (<u>SEL.</u>) Ryż na sypko 100 g Pulpet wieprzowy (bez glutenu) 80 g (<u>JAJ.</u>) Sos pomidorowy (bez glutenu) 100 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Kapusińiak z kapusty białej () 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 100 g Mus z jabłek () z/c 80 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Wielowarzywna z ziemniakami () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 100 g Mus z jabłek () z/c 80 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	Kolacja	Mix салат 20 g Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% 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	Mix салат 20 g Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i rzodkiewki 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Mix салат 20 g Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 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>) Grysikowa () 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE.</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 18 g		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 1379.91 kcal; Białko ogółem: 52.50 g; Tłuszcz: 50.08 g; Kw. tł. nasy.: 12.42 g; Węglowodany ogółem: 181.85 g; W tym cukry: 26.75 g; Błonnik pok.: 11.57 g; Sól: 2.95 g;	Wartość energetyczna: 1593.97 kcal; Białko ogółem: 62.93 g; Tłuszcz: 48.68 g; Kw. tł. nasy.: 25.47 g; Węglowodany ogółem: 231.06 g; W tym cukry: 61.56 g; Błonnik pok.: 16.42 g; Sól: 4.67 g;	Wartość energetyczna: 1542.17 kcal; Białko ogółem: 61.82 g; Tłuszcz: 44.16 g; Kw. tł. nasy.: 24.59 g; Węglowodany ogółem: 229.30 g; W tym cukry: 60.42 g; Błonnik pok.: 12.24 g; Sól: 4.45 g;	Wartość energetyczna: 1568.26 kcal; Białko ogółem: 60.78 g; Tłuszcz: 40.81 g; Kw. tł. nasy.: 22.57 g; Węglowodany ogółem: 242.10 g; W tym cukry: 64.64 g; Błonnik pok.: 13.81 g; Sól: 4.41 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- RYD P12 Bezglutenowa bezmleczna 4-9 lat	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
2024-08-13 wtorek	Śniadanie	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Roszponka 10 g	Makaron na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Roszponka 10 g	Makaron na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Roszponka 10 g	Makaron na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sok pomidorowy 200 ml
	Obiad	Solferino (bez glutenu i mleka) () 200 ml (<u>SEL.</u>) Kasza jaglana na sypko 100 g Zrazik wołowy mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy (bez glutenu) () 100 ml (<u>SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Zrazik wołowy mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kalarepy i jabłka () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Solferino () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Zrazik wołowy mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	Kolacja	Salata zielona 20 g Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	Salata zielona 20 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Szprot w sosie pomidorowym 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	Salata zielona 20 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Mus z jabłek () b/c 100 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ziemniaczana () 400 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	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			
		Wartość energetyczna: 1396.42 kcal; Białko ogółem: 58.64 g; Tłuszcz: 41.44 g; Kw. tł. nasy.: 9.07 g; Węglowodany ogółem: 204.35 g; W tym cukry: 40.95 g; Błonnik pok.: 20.56 g; Sól: 4.22 g;	Wartość energetyczna: 2745.71 kcal; Białko ogółem: 116.51 g; Tłuszcz: 95.05 g; Kw. tł. nasy.: 38.35 g; Węglowodany ogółem: 370.79 g; W tym cukry: 62.35 g; Błonnik pok.: 35.86 g; Sól: 6.40 g;	Wartość energetyczna: 2375.35 kcal; Białko ogółem: 98.35 g; Tłuszcz: 69.69 g; Kw. tł. nasy.: 34.15 g; Węglowodany ogółem: 351.97 g; W tym cukry: 69.68 g; Błonnik pok.: 32.58 g; Sól: 8.47 g;	Wartość energetyczna: 2669.14 kcal; Białko ogółem: 106.65 g; Tłuszcz: 69.90 g; Kw. tł. nasy.: 34.25 g; Węglowodany ogółem: 419.95 g; W tym cukry: 73.53 g; Błonnik pok.: 38.44 g; Sól: 9.17 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- RYD P12 Bezglutenowa bezmleczna 4-9 lat	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
2024-08-14 środa	Śniadanie	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Ryż na mleku 200 ml (<u>MLE</u>) Chleb Graham 35 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 20 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>GLUPSZ, 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>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Jabłko pieczone 150 g
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka i glutenu) () SU 200 ml (<u>SEL</u>) Makaron bezglutenowy 100 g 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 () 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	
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% 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 Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, 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 Papryka świeża 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, 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 Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	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 pomidorowy 200 ml
		Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE</u>)		
		Wartość energetyczna: 1400.40 kcal; Białko ogółem: 50.45 g; Tłuszcz: 45.38 g; Kw. tł. nasy.: 10.08 g; Węglowodany ogółem: 203.01 g; W tym cukry: 46.17 g; Błonnik pok.: 17.98 g; Sól: 3.80 g;	Wartość energetyczna: 1881.63 kcal; Białko ogółem: 73.54 g; Tłuszcz: 69.52 g; Kw. tł. nasy.: 34.18 g; Węglowodany ogółem: 250.63 g; W tym cukry: 82.83 g; Błonnik pok.: 21.53 g; Sól: 5.36 g;	Wartość energetyczna: 1749.30 kcal; Białko ogółem: 74.96 g; Tłuszcz: 58.63 g; Kw. tł. nasy.: 26.73 g; Węglowodany ogółem: 239.25 g; W tym cukry: 79.29 g; Błonnik pok.: 19.02 g; Sól: 4.80 g;	Wartość energetyczna: 1802.18 kcal; Białko ogółem: 78.02 g; Tłuszcz: 57.62 g; Kw. tł. nasy.: 26.29 g; Węglowodany ogółem: 252.68 g; W tym cukry: 83.63 g; Błonnik pok.: 20.73 g; Sól: 5.67 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- RYD P12 Bezglutenowa bezmleczna 4-9 lat	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
2024-08-15 czwartek	Śniadanie	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Szynka soltysa wieprzowa,wędzona ,parzona 50 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (<u>MLE</u>) Chleb Graham 35 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR</u>) Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Pomidor 80 g	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>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR</u>) Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Pomidor 80 g	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>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Sok marchwiowy 200 ml
	Obiad	Selerowa z ryżem () b/mleka 200 g (<u>SEL</u>) Ziemniaki młode 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	Selerowa z ryżem () 200 g (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode gotowane () 200 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	Selerowa z ryżem () 200 g (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode 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	Selerowa z ryżem () 200 g (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode 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
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Paszтет z ciecierzycy () 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 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>) Ryżowa () 200 ml (<u>MLE, SEL</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Mus z jabłek () b/c 100 g
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Przecier owocowo-warzywny jablko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE</u>)		
		Wartość energetyczna: 1376.49 kcal; Białko ogółem: 67.78 g; Tłuszcz: 50.32 g; Kw. tł. nasy.: 13.33 g; Węglowodany ogółem: 162.02 g; W tym cukry: 26.60 g; Błonnik pok.: 10.01 g; Sól: 3.87 g;	Wartość energetyczna: 1908.29 kcal; Białko ogółem: 93.34 g; Tłuszcz: 63.88 g; Kw. tł. nasy.: 24.97 g; Węglowodany ogółem: 239.28 g; W tym cukry: 58.81 g; Błonnik pok.: 21.12 g; Sól: 5.50 g;	Wartość energetyczna: 1624.06 kcal; Białko ogółem: 88.38 g; Tłuszcz: 54.35 g; Kw. tł. nasy.: 24.39 g; Węglowodany ogółem: 195.21 g; W tym cukry: 58.00 g; Błonnik pok.: 12.02 g; Sól: 4.93 g;	Wartość energetyczna: 1642.80 kcal; Białko ogółem: 73.36 g; Tłuszcz: 43.60 g; Kw. tł. nasy.: 20.37 g; Węglowodany ogółem: 238.58 g; W tym cukry: 64.19 g; Błonnik pok.: 14.81 g; Sól: 4.92 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- RYD P12 Bezglutenowa bezmleczna 4-9 lat	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
2024-08-16 piątek	Śniadanie	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 2 szt Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	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>) Miód (25g) 1 szt Nektarynka 120 g Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</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. 10 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Jabłko pieczone 150 g Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>)	Zacierka na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ.</u>) Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Jabłko pieczone 150 g Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Ryżowa (bez mleka) () 200 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 100 g Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku (bez glutenu) () 200 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kalafiorowa z ryżem () 200 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 100 g Ryba smażona (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z kapusty młodej z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ryżowa () 200 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode 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	Ryżowa () 200 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 100 g Pulpet rybny (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 80 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>) Ogórek świeży 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Salata 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>) Salata zielona 20 g 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>) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 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 pomidorowy 200 ml
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE.</u>)		
		Wartość energetyczna: 1580.30 kcal; Białko ogółem: 44.22 g; Tłuszcz: 51.12 g; Kw. tł. nasy.: 17.36 g; Węglowodany ogółem: 240.24 g; W tym cukry: 51.05 g; Błonnik pok.: 17.40 g; Sól: 1.77 g;	Wartość energetyczna: 1830.59 kcal; Białko ogółem: 74.83 g; Tłuszcz: 69.58 g; Kw. tł. nasy.: 25.34 g; Węglowodany ogółem: 232.32 g; W tym cukry: 72.14 g; Błonnik pok.: 16.09 g; Sól: 3.43 g;	Wartość energetyczna: 1708.77 kcal; Białko ogółem: 73.76 g; Tłuszcz: 55.76 g; Kw. tł. nasy.: 24.41 g; Węglowodany ogółem: 235.40 g; W tym cukry: 80.22 g; Błonnik pok.: 18.14 g; Sól: 3.55 g;	Wartość energetyczna: 1807.47 kcal; Białko ogółem: 77.75 g; Tłuszcz: 51.64 g; Kw. tł. nasy.: 23.17 g; Węglowodany ogółem: 267.21 g; W tym cukry: 86.15 g; Błonnik pok.: 21.18 g; Sól: 5.89 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- RYD P12 Bezglutenowa bezmleczna 4-9 lat	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
2024-08-17 sobota	Śniadanie	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki pszenne na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u>) Chleb Graham 35 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane, wędz., parz w osłonce niejadalnej) 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Ketchup 20 g (<u>SEL</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u>) Sałata zielona 20 g	Płatki pszenne na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ</u> , <u>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: GLUPSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki pszenne na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 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: GLUPSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u>) Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt
	Obiad	Ziemniaczana (bez glutenu i mleka) () 200 ml (<u>SEL</u>) Ryż na sypko 100 g Pulpet drobiowy (bez glutenu) 80 g (<u>JAJ</u>) Sos pomidorowy (bez glutenu) 100 ml Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ogórkowa z ziemniakami () 200 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (<u>GLU JECZ</u>) Mięso drobiowe duszone z udźca 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ziemniaczana () 200 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (<u>GLU JECZ</u>) Mięso drobiowe duszone z udźca 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ziemniaczana () 200 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (<u>GLU JECZ</u>) Pulpet drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynekowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ</u> , <u>może zawierać: GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>) Papryka świeża 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynekowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ</u> , <u>może zawierać: GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Selerowa z makaronem () 200 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynekowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ</u> , <u>może zawierać: GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sok marchwiowy 200 ml
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia-twaróg 120g 1 szt (<u>MLE</u>)		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE</u>)
		Wartość energetyczna: 1439.64 kcal; Białko ogółem: 53.29 g; Tłuszcz: 49.13 g; Kw. tł. nasy.: 9.29 g; Węglowodany ogółem: 200.51 g; W tym cukry: 39.75 g; Błonnik pok.: 14.05 g; Sól: 3.94 g;	Wartość energetyczna: 1864.04 kcal; Białko ogółem: 78.70 g; Tłuszcz: 64.31 g; Kw. tł. nasy.: 24.16 g; Węglowodany ogółem: 246.84 g; W tym cukry: 81.08 g; Błonnik pok.: 20.93 g; Sól: 7.92 g;	Wartość energetyczna: 1740.57 kcal; Białko ogółem: 77.79 g; Tłuszcz: 53.52 g; Kw. tł. nasy.: 20.39 g; Węglowodany ogółem: 243.11 g; W tym cukry: 76.88 g; Błonnik pok.: 18.75 g; Sól: 6.52 g;	Wartość energetyczna: 1828.90 kcal; Białko ogółem: 81.98 g; Tłuszcz: 48.42 g; Kw. tł. nasy.: 22.91 g; Węglowodany ogółem: 273.59 g; W tym cukry: 96.62 g; Błonnik pok.: 19.38 g; Sól: 7.04 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- RYD P12 Bezglutenowa bezmleczna 4-9 lat	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
2024-08-18 niedziela	Śniadanie	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% 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 Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Salata zielona 20 g	Chleb Graham 35 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Salata zielona 20 g Papryka świeża 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, 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 Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Salata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 200 ml (<u>GLUPSZ, MLE.</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>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Mus z jabłek () b/c 100 g
	Obiad	Pomidorowa z makaronem (bez glutenu i mleka) () 200 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki młode 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	Pomidorowa z makaronem () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 100 g Kotlet schabowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Mizeria 200 g (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pomidorowa z makaronem () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 100 g Schab gotowany 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	Pomidorowa z makaronem () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 100 g Mięso (schab) mielone w sosie wł 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Warzywa po grecku () b/c 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	Pomidor 80 g Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Salata zielona 20 g	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salata zielona 20 g 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ryżowa () 200 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sok pomidorowy 200 ml
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)			
		Wartość energetyczna: 1213.59 kcal; Białko ogółem: 60.91 g; Tłuszcz: 33.79 g; Kw. tł. nasy.: 8.65 g; Węglowodany ogółem: 163.89 g; W tym cukry: 39.96 g; Błonnik pok.: 6.74 g; Sól: 3.81 g;	Wartość energetyczna: 1597.29 kcal; Białko ogółem: 72.01 g; Tłuszcz: 61.40 g; Kw. tł. nasy.: 28.98 g; Węglowodany ogółem: 194.25 g; W tym cukry: 55.50 g; Błonnik pok.: 13.81 g; Sól: 5.29 g;	Wartość energetyczna: 1324.54 kcal; Białko ogółem: 74.97 g; Tłuszcz: 34.77 g; Kw. tł. nasy.: 17.26 g; Węglowodany ogółem: 177.31 g; W tym cukry: 48.60 g; Błonnik pok.: 9.58 g; Sól: 4.17 g;	Wartość energetyczna: 1706.02 kcal; Białko ogółem: 77.45 g; Tłuszcz: 47.73 g; Kw. tł. nasy.: 19.46 g; Węglowodany ogółem: 249.94 g; W tym cukry: 69.19 g; Błonnik pok.: 21.49 g; Sól: 5.48 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,

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-09-01 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- RYD P12 Bezglutenowa bezmleczna 4-9 lat	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
2024-08-19 poniedziałek	Śniadanie	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Salata zielona 20 g	Płatki jęczmienne na mleku 200 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 35 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Salata zielona 20 g	Płatki jęczmienne na mleku 200 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Salata zielona 20 g	Płatki jęczmienne na mleku 200 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jabłko pieczone 150 g
	Obiad	Brokułowa z ryżem (bez mleka) () 200 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 100 g Gulasz warzywny z tofu dieta* (bez glutenu) 150 g (<u>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 młode gotowane () 100 g Gulasz warzywny z ciecierzycą () 150 g (<u>GLU PSZ, 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 młode 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 młode 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	Roszponka 10 g Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 90 g	Roszponka 10 g Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, 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 90 g	Roszponka 10 g Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, 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 90 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- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)		
		Wartość energetyczna: 1186.93 kcal; Białko ogółem: 35.60 g; Tłuszcz: 39.59 g; Kw. tł. nasy.: 7.60 g; Węglowodany ogółem: 181.05 g; W tym cukry: 58.95 g; Błonnik pok.: 18.95 g; Sól: 4.59 g;	Wartość energetyczna: 1588.06 kcal; Białko ogółem: 65.14 g; Tłuszcz: 48.64 g; Kw. tł. nasy.: 21.19 g; Węglowodany ogółem: 232.23 g; W tym cukry: 76.84 g; Błonnik pok.: 26.48 g; Sól: 5.77 g;	Wartość energetyczna: 1478.84 kcal; Białko ogółem: 57.06 g; Tłuszcz: 45.57 g; Kw. tł. nasy.: 19.42 g; Węglowodany ogółem: 218.60 g; W tym cukry: 75.71 g; Błonnik pok.: 23.52 g; Sól: 5.82 g;	Wartość energetyczna: 1633.88 kcal; Białko ogółem: 70.46 g; Tłuszcz: 46.41 g; Kw. tł. nasy.: 19.97 g; Węglowodany ogółem: 243.16 g; W tym cukry: 87.23 g; Błonnik pok.: 24.54 g; Sól: 6.49 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-09-01 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- RYD P12 Bezglutenowa bezmleczna 4-9 lat	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
2024-08-20 wtorek	Śniadanie	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 35 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Ogórek świeży 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sałata lodowa 20 g	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>GLUPSZ, 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 Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Pomidor 80 g	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>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sok pomidorowy 200 ml
	Obiad	Solferino (bez mleka i glutenu) () 200 ml (<u>SEL.</u>) Makaron bezglutenowy 100 g Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos pietruszkowy (bez mleka i glutenu) dieta 100 ml Dynia duszona z olejem* (bez glutenu) 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pieczarkowa z ziemniakami () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka wieprzowa pieczona 80 g Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Solferino () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Dynia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Solferino () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Mięso wieprzowe (szynka) mielone 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Dynia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% 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 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>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g		Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ziemniaczana () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)
	P	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE.</u>)		
		Wartość energetyczna: 1317.64 kcal; Bialko ogółem: 54.35 g; Tłuszcz: 39.65 g; Kw. tł. nasy.: 9.49 g; Węglowodany ogółem: 187.44 g; W tym cukry: 49.71 g; Błonnik pok.: 12.08 g; Sól: 4.06 g;	Wartość energetyczna: 1903.46 kcal; Bialko ogółem: 96.08 g; Tłuszcz: 64.21 g; Kw. tł. nasy.: 27.33 g; Węglowodany ogółem: 239.48 g; W tym cukry: 55.65 g; Błonnik pok.: 18.16 g; Sól: 6.13 g;	Wartość energetyczna: 1852.51 kcal; Bialko ogółem: 91.80 g; Tłuszcz: 54.75 g; Kw. tł. nasy.: 24.99 g; Węglowodany ogółem: 250.01 g; W tym cukry: 61.34 g; Błonnik pok.: 14.84 g; Sól: 6.28 g;	Wartość energetyczna: 2117.51 kcal; Bialko ogółem: 96.51 g; Tłuszcz: 61.96 g; Kw. tł. nasy.: 25.09 g; Węglowodany ogółem: 294.41 g; W tym cukry: 76.11 g; Błonnik pok.: 17.03 g; Sól: 7.23 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-09-01 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- RYD P12 Bezglutenowa bezmleczna 4-9 lat	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
2024-08-21 środa	Śniadanie	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Salata zielona 20 g	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>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Salata 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>GLUPSZ, 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>) Salata 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	Ryżowa (bez mleka) () 200 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 100 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez glutenu) 80 g (<u>JAJ.</u>) Sos jarzynowy (bez glutenu) () 100 ml (<u>SEL.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte () (bez glutenu) 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode 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	Grycikowa () 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode 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	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Salata lodowa 20 g	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Salata lodowa 20 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 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	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt			
		Wartość energetyczna: 1304.11 kcal; Białko ogółem: 51.06 g; Tłuszcz: 35.14 g; Kw. tł. nasy.: 8.15 g; Węglowodany ogółem: 202.72 g; W tym cukry: 71.05 g; Błonnik pok.: 14.09 g; Sól: 4.36 g;	Wartość energetyczna: 1982.50 kcal; Białko ogółem: 83.21 g; Tłuszcz: 70.46 g; Kw. tł. nasy.: 29.70 g; Węglowodany ogółem: 265.86 g; W tym cukry: 87.69 g; Błonnik pok.: 22.37 g; Sól: 5.99 g;	Wartość energetyczna: 1537.91 kcal; Białko ogółem: 68.39 g; Tłuszcz: 38.47 g; Kw. tł. nasy.: 18.48 g; Węglowodany ogółem: 238.96 g; W tym cukry: 87.69 g; Błonnik pok.: 18.41 g; Sól: 4.91 g;	Wartość energetyczna: 1581.36 kcal; Białko ogółem: 72.54 g; Tłuszcz: 36.70 g; Kw. tł. nasy.: 17.95 g; Węglowodany ogółem: 247.65 g; W tym cukry: 76.83 g; Błonnik pok.: 19.45 g; Sól: 5.76 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-09-01 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- RYD P12 Bezglutenowa bezmleczna 4-9 lat	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
2024-08-22 czwartek	Śniadanie	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	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>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 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, JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, 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 JĘCZ.</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 JĘCZ.</u>) Sok marchwiowy 200 ml
	Obiad	Ziemniaczana (bez mleka i glutenu) () 200 ml (<u>SEL.</u>) Ryż na sypko 100 g Leczo z drobiem-dieta () 150 g Brokuł gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz biały z ziemniakami () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Ryż na sypko 100 g Leczo z drobiem-dieta () 150 g Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ziemniaczana () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 100 g Leczo z drobiem-dieta () 150 g Brokuł gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka soltysa wieprzowa,wędzona ,parzona 50 g 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>) Szynka soltysa wieprzowa,wędzona ,parzona 50 g 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 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 Sok pomidorowy 200 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)		
		Wartość energetyczna: 1238.52 kcal; Białko ogółem: 43.06 g; Tłuszcz: 34.28 g; Kw. tł. nasy.: 7.78 g; Węglowodany ogółem: 195.27 g; W tym cukry: 47.00 g; Błonnik pok.: 13.67 g; Sól: 4.20 g;	Wartość energetyczna: 1713.08 kcal; Białko ogółem: 66.46 g; Tłuszcz: 59.20 g; Kw. tł. nasy.: 20.84 g; Węglowodany ogółem: 235.19 g; W tym cukry: 68.15 g; Błonnik pok.: 18.44 g; Sól: 4.15 g;	Wartość energetyczna: 1517.31 kcal; Białko ogółem: 67.52 g; Tłuszcz: 39.50 g; Kw. tł. nasy.: 19.17 g; Węglowodany ogółem: 228.73 g; W tym cukry: 63.85 g; Błonnik pok.: 17.08 g; Sól: 4.46 g;	Wartość energetyczna: 1599.57 kcal; Białko ogółem: 70.50 g; Tłuszcz: 38.21 g; Kw. tł. nasy.: 18.63 g; Węglowodany ogółem: 248.40 g; W tym cukry: 75.50 g; Błonnik pok.: 19.16 g; Sól: 5.46 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-09-01 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- RYD P12 Bezglutenowa bezmleczna 4-9 lat	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
2024-08-23 piątek	Śniadanie	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem brzoskwiniowy 60 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Jabłko 150 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>)	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>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem brzoskwiniowy 60 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Śliwka 180 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>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem brzoskwiniowy 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 brzoskwiniowy 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	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () (bez mleka i glutenu) SU 200 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 100 g Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g (<u>RYB.</u>) Szpinak gotowany z olejem. (bez glutenu)* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 100 g Ryba smażona (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Salatka z kapusty czerwonej z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode 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	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode 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	Salata zielona 20 g Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% 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 pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Salata zielona 20 g Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, 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-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ryżowa () 200 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sok pomidorowy 200 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE.</u>)		
		Wartość energetyczna: 1361.60 kcal; Białko ogółem: 53.00 g; Tłuszcz: 43.41 g; Kw. tł. nasy.: 8.85 g; Węglowodany ogółem: 194.71 g; W tym cukry: 53.13 g; Błonnik pok.: 11.07 g; Sól: 3.01 g;	Wartość energetyczna: 1836.13 kcal; Białko ogółem: 83.93 g; Tłuszcz: 63.81 g; Kw. tł. nasy.: 25.98 g; Węglowodany ogółem: 239.49 g; W tym cukry: 75.36 g; Błonnik pok.: 18.71 g; Sól: 3.89 g;	Wartość energetyczna: 1685.13 kcal; Białko ogółem: 82.88 g; Tłuszcz: 55.70 g; Kw. tł. nasy.: 25.29 g; Węglowodany ogółem: 219.46 g; W tym cukry: 66.65 g; Błonnik pok.: 14.89 g; Sól: 3.90 g;	Wartość energetyczna: 1744.07 kcal; Białko ogółem: 83.49 g; Tłuszcz: 50.30 g; Kw. tł. nasy.: 22.50 g; Węglowodany ogółem: 246.93 g; W tym cukry: 69.56 g; Błonnik pok.: 16.88 g; Sól: 6.34 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-09-01 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- RYD P12 Bezglutenowa bezmleczna 4-9 lat	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
2024-08-24 sobota	Śniadanie	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% 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 Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	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>) 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, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Pomidor 80 g	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>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Pomidor 80 g	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>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt
	Obiad	Selerowa z ziemniakami (bez mleka) () 200 ml (<u>SEL.</u>) Ryż na sypko 100 g Gulasz wołowy (bez glutenu) 150 g Sos własny (bez glutenu) 100 ml Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grochowa z ziemniakami () 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń wołowa 80 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Selerowa z ziemniakami () 200 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń wołowa 80 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Selerowa z ziemniakami () 200 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (<u>GLU JECZ.</u>) Mięso wołowe mielone 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 100 g (<u>SEL.</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>) Szynekowa 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, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 100 g (<u>MLE.</u>) Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i 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>) Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Grycikowa () 200 ml (<u>GLU PSZ, 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- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)		
		Wartość energetyczna: 1565.11 kcal; Białko ogółem: 59.31 g; Tłuszcz: 54.39 g; Kw. tł. nasy.: 10.77 g; Węglowodany ogółem: 218.03 g; W tym cukry: 59.23 g; Błonnik pok.: 18.07 g; Sól: 4.16 g;	Wartość energetyczna: 2025.91 kcal; Białko ogółem: 89.57 g; Tłuszcz: 77.66 g; Kw. tł. nasy.: 28.21 g; Węglowodany ogółem: 250.46 g; W tym cukry: 70.28 g; Błonnik pok.: 23.53 g; Sól: 8.37 g;	Wartość energetyczna: 2435.70 kcal; Białko ogółem: 76.73 g; Tłuszcz: 134.00 g; Kw. tł. nasy.: 72.20 g; Węglowodany ogółem: 239.48 g; W tym cukry: 74.51 g; Błonnik pok.: 22.64 g; Sól: 6.09 g;	Wartość energetyczna: 1794.67 kcal; Białko ogółem: 76.83 g; Tłuszcz: 48.35 g; Kw. tł. nasy.: 19.34 g; Węglowodany ogółem: 272.04 g; W tym cukry: 96.63 g; Błonnik pok.: 22.39 g; Sól: 6.05 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-09-01 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- RYD P12 Bezglutenowa bezmleczna 4-9 lat	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	
2024-08-25 niedziela	Śniadanie	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	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>) Salami kielbasa wieprzowo-wolowa drobno rozdrobniona surowo wędzona,dojrzewajaca, wędzona. 50 g (<u>SOJ, SEL, GOR.</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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>) Szynka sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Mus z jabłek () b/c 100 g	
	Obiad	Rosół z makaronem (bez glutenu) () 200 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki młode 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 (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 100 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Surówka wielowarzywna z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Rosół z makaronem () 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode 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 (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 100 g Potrawka drobiowa z warzywami () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) 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>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata lodowa 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>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Jarzynowa z ryżem dieta () 200 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sok pomidorowy 200 ml	
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)			
		Wartość energetyczna: 1397.69 kcal; Białko ogółem: 66.24 g; Tłuszcz: 55.37 g; Kw. tł. nasy.: 14.82 g; Węglowodany ogółem: 163.53 g; W tym cukry: 44.02 g; Błonnik pok.: 11.49 g; Sól: 3.28 g;	Wartość energetyczna: 1699.61 kcal; Białko ogółem: 83.48 g; Tłuszcz: 71.22 g; Kw. tł. nasy.: 28.43 g; Węglowodany ogółem: 187.33 g; W tym cukry: 62.91 g; Błonnik pok.: 17.51 g; Sól: 5.54 g;	Wartość energetyczna: 1487.22 kcal; Białko ogółem: 84.72 g; Tłuszcz: 53.13 g; Kw. tł. nasy.: 23.10 g; Węglowodany ogółem: 173.06 g; W tym cukry: 52.47 g; Błonnik pok.: 14.44 g; Sól: 4.80 g;	Wartość energetyczna: 1560.39 kcal; Białko ogółem: 75.86 g; Tłuszcz: 40.99 g; Kw. tł. nasy.: 20.71 g; Węglowodany ogółem: 229.93 g; W tym cukry: 65.77 g; Błonnik pok.: 21.55 g; Sól: 5.61 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-09-01 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- RYD P12 Bezglutenowa bezmleczna 4-9 lat	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
2024-08-26 poniedziałek	Śniadanie	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 35 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ogórek świeży 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Salata zielona 20 g	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>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salata zielona 20 g Pomidor 80 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sok marchwiowy 200 ml
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka i glutenu) () SU 200 ml (<u>SEL.</u>) Ryż na sypko 100 g Pulpet wieprzowy (bez glutenu) 80 g (<u>JAJ.</u>) Kalafior gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 100 g Mus z jabłek () z/c 80 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 100 g Mus z jabłek () z/c 80 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% 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 Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Salata zielona 20 g	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata 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>) Serek homo. naturalny 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- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 18 g Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE.</u>)		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 1316.15 kcal; Białko ogółem: 56.41 g; Tłuszcz: 42.35 g; Kw. tł. nasy.: 10.53 g; Węglowodany ogółem: 183.66 g; W tym cukry: 46.85 g; Błonnik pok.: 12.08 g; Sól: 3.70 g;	Wartość energetyczna: 1708.05 kcal; Białko ogółem: 68.04 g; Tłuszcz: 56.63 g; Kw. tł. nasy.: 33.00 g; Węglowodany ogółem: 237.38 g; W tym cukry: 61.39 g; Błonnik pok.: 15.34 g; Sól: 5.25 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 2024-08-19 do dnia 2024-09-01 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- RYD P12 Bezglutenowa bezmleczna 4-9 lat	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
2024-08-27 wtorek	Śniadanie	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% 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 Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 200 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 35 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, 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, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Płatki jęczmienne na mleku 200 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, 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, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Płatki jęczmienne na mleku 200 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</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>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
	Obiad	Jarzynowa z makaronem (bez mleka i glutenu) () 200 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 100 g Filet z kurczaka pieczony (bez glutenu) 80 g Sos pietruszkowy (bez mleka i glutenu) dieta 100 ml Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Jarzynowa z zacierką () 200 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 100 g Filet z kurczaka pieczony 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 200 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Jarzynowa z zacierką () 200 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 100 g Filet z kurczaka pieczony 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Jarzynowa z zacierką () 200 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 100 g Mięso drobiowe (filet z kurczaka) mielone 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% 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 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>) Ryżowa () 200 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Serek naturalny Bieluch 50 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Jabiko pieczone 150 g	
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			
		Wartość energetyczna: 1234.74 kcal; Białko ogółem: 52.27 g; Tłuszcz: 38.12 g; Kw. tł. nasy.: 8.74 g; Węglowodany ogółem: 176.30 g; W tym cukry: 38.63 g; Błonnik pok.: 17.92 g; Sól: 3.03 g;	Wartość energetyczna: 1507.47 kcal; Białko ogółem: 79.55 g; Tłuszcz: 45.90 g; Kw. tł. nasy.: 19.63 g; Węglowodany ogółem: 202.62 g; W tym cukry: 50.50 g; Błonnik pok.: 21.73 g; Sól: 5.55 g;	Wartość energetyczna: 1490.65 kcal; Białko ogółem: 76.51 g; Tłuszcz: 44.19 g; Kw. tł. nasy.: 19.50 g; Węglowodany ogółem: 205.69 g; W tym cukry: 55.79 g; Błonnik pok.: 22.28 g; Sól: 5.18 g;	Wartość energetyczna: 1723.99 kcal; Białko ogółem: 80.85 g; Tłuszcz: 50.89 g; Kw. tł. nasy.: 20.62 g; Węglowodany ogółem: 243.66 g; W tym cukry: 66.41 g; Błonnik pok.: 26.13 g; Sól: 4.96 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-09-01 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- RYD P12 Bezglutenowa bezmleczna 4-9 lat	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
2024-08-28 środa	Śniadanie	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% 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 Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Salata zielona 20 g	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>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 80 g Salata 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>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata 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	Ziemniaczana (bez mleka i glutenu) () 200 ml (<u>SEL.</u>) Ryż na sypko 100 g Pulpet wieprzowy (bez glutenu) 80 g (<u>JAJ.</u>) Sos jarzynowy (bez glutenu) () 100 ml (<u>SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kapusińiak z kapusty białej () 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>GLUPSZ, 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	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 50 g (<u>SOJ.</u>) Salata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz szczeciński 50 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Salata lodowa 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 50 g (<u>SOJ.</u>) Salata lodowa 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>) Połędwica premium-wędlina 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	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE.</u>)		
		Wartość energetyczna: 1422.18 kcal; Białko ogółem: 52.24 g; Tłuszcz: 52.34 g; Kw. tł. nasy.: 11.23 g; Węglowodany ogółem: 187.79 g; W tym cukry: 46.41 g; Błonnik pok.: 10.33 g; Sól: 3.98 g;	Wartość energetyczna: 1896.10 kcal; Białko ogółem: 75.65 g; Tłuszcz: 76.07 g; Kw. tł. nasy.: 34.08 g; Węglowodany ogółem: 238.98 g; W tym cukry: 65.27 g; Błonnik pok.: 24.35 g; Sól: 7.33 g;	Wartość energetyczna: 1713.58 kcal; Białko ogółem: 76.02 g; Tłuszcz: 58.70 g; Kw. tł. nasy.: 25.26 g; Węglowodany ogółem: 224.65 g; W tym cukry: 57.85 g; Błonnik pok.: 15.83 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 2024-08-19 do dnia 2024-09-01 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- RYD P12 Bezglutenowa bezmleczna 4-9 lat	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	
2024-08-29 czwartek	Śniadanie	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Roszponka 10 g	Kasza manna na mleku 200 ml (<u>GLUPSZ. MLE.</u>) Chleb Graham 35 g (<u>GLUPSZ.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek śniadaniowy ze szczypiorkiem 80g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>)	Kasza manna na mleku 200 ml (<u>GLUPSZ. MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLUPSZ. GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Roszponka 10 g	Kasza manna na mleku 200 ml (<u>GLUPSZ. MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Sok pomidorowy 200 ml	
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami (bez mleka i glutenu) () 200 ml (<u>SEL.</u>) Makaron bezglutenowy 100 g Pieczeń wołowa 80 g Sos własny (bez glutenu) 100 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Szpinakowa z ziemniakami () 200 ml (<u>GLUPSZ. MLE. SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 100 g (<u>GLUPSZ.</u>) Pieczeń wołowa 80 g Sos własny () 100 ml (<u>GLUPSZ. SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Szpinakowa z ziemniakami () 200 ml (<u>GLUPSZ. MLE. SEL.</u>) Makaron 100 g (<u>GLUPSZ.</u>) Pieczeń wołowa 80 g Sos własny () 100 ml (<u>GLUPSZ. SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Szpinakowa z ziemniakami () 200 ml (<u>GLUPSZ. MLE. SEL.</u>) Makaron 100 g (<u>GLUPSZ.</u>) Mięso wołowe mielone 80 g (<u>GLUPSZ.</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLUPSZ. SEL.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% 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 Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLUPSZ. GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z fasoli () 70 g (<u>GLUPSZ. 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>GLUPSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLUPSZ. JAJ. MLE. SEL. GOR.</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>GLUPSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLUPSZ. JAJ. MLE. SEL. GOR.</u>) Ziemniaczana () 200 ml (<u>GLUPSZ. MLE. SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Mus z jabłek () b/c 100 g	
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)			
		Wartość energetyczna: 1305.59 kcal; Białko ogółem: 54.75 g; Tłuszcz: 41.08 g; Kw. tł. nasy.: 9.05 g; Węglowodany ogółem: 179.81 g; W tym cukry: 39.68 g; Błonnik pok.: 6.93 g; Sól: 3.68 g;	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: 1580.82 kcal; Białko ogółem: 79.08 g; Tłuszcz: 46.30 g; Kw. tł. nasy.: 21.05 g; Węglowodany ogółem: 211.08 g; W tym cukry: 56.38 g; Błonnik pok.: 10.04 g; Sól: 4.46 g;	Wartość energetyczna: 1770.96 kcal; Białko ogółem: 85.55 g; Tłuszcz: 46.60 g; Kw. tł. nasy.: 21.10 g; Węglowodany ogółem: 259.10 g; W tym cukry: 62.35 g; Błonnik pok.: 19.50 g; Sól: 5.76 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-09-01 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- RYD P12 Bezglutenowa bezmleczna 4-9 lat	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
2024-08-30 piątek	Śniadanie	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Marmolada wieloowcowa 60 g (<u>S02.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Jabłko 150 g	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 JĘCZ.</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>) Masło 83% tł. 20 g (<u>S02.</u>) Marmolada wieloowcowa 60 g (<u>S02.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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 JĘCZ.</u>) Jabłko pieczone 150 g Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)
	Obiad	Ryżowa (bez mleka) () 200 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 100 g Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku (bez glutenu) () 200 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krupnik jęczmienny () 200 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 100 g Ryba smażona (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z kapusty młodej z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krupnik jęczmienny () 200 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki młode 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 JĘCZ.</u>) Ziemniaki młode 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	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 80 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>) Papryka świeża 80 g Salata 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>) Salata 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: 1418.90 kcal; Białko ogółem: 46.17 g; Tłuszcz: 41.98 g; Kw. tł. nasy.: 9.42 g; Węglowodany ogółem: 216.78 g; W tym cukry: 50.01 g; Błonnik pok.: 18.57 g; Sól: 1.85 g;	Wartość energetyczna: 1824.62 kcal; Białko ogółem: 69.40 g; Tłuszcz: 62.32 g; Kw. tł. nasy.: 20.15 g; Węglowodany ogółem: 253.45 g; W tym cukry: 87.23 g; Błonnik pok.: 23.26 g; Sól: 3.14 g;	Wartość energetyczna: 1744.64 kcal; Białko ogółem: 68.20 g; Tłuszcz: 56.61 g; Kw. tł. nasy.: 25.43 g; Węglowodany ogółem: 245.40 g; W tym cukry: 66.49 g; Błonnik pok.: 21.58 g; Sól: 3.35 g;	Wartość energetyczna: 1861.65 kcal; Białko ogółem: 73.08 g; Tłuszcz: 52.16 g; Kw. tł. nasy.: 24.40 g; Węglowodany ogółem: 279.07 g; W tym cukry: 76.15 g; Błonnik pok.: 23.57 g; Sól: 4.83 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-09-01 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- RYD P12 Bezglutenowa bezmleczna 4-9 lat	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
2024-08-31 sobota	Śniadanie	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka soltysa wieprzowa,wędzona ,parzona 50 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata lodowa 20 g	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>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 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>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka soltysa wieprzowa,wędzona ,parzona 50 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 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>) Szynka soltysa wieprzowa,wędzona ,parzona 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sok marchwiowy 200 ml
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka i glutenu) () 200 ml (<u>SEL.</u>) Ryż na sypko 100 g Pulpet drobiowy (bez glutenu) 80 g (<u>JAJ.</u>) Sos pietruszkowy (bez glutenu i mleka) 100 ml Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Koperkowa z ziemniakami () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 100 g Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 200 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Koperkowa z ziemniakami () 200 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 100 g Pulpet drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, 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, GOR.</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 gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ziemniaczana () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sok pomidorowy 200 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE.</u>) Wafle ryżowe 20 g		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 1467.55 kcal; Białko ogółem: 50.33 g; Tłuszcz: 51.15 g; Kw. tł. nasy.: 10.50 g; Węglowodany ogółem: 204.56 g; W tym cukry: 53.07 g; Błonnik pok.: 12.57 g; Sól: 3.74 g;	Wartość energetyczna: 1810.95 kcal; Białko ogółem: 76.89 g; Tłuszcz: 69.86 g; Kw. tł. nasy.: 35.03 g; Węglowodany ogółem: 223.85 g; W tym cukry: 54.13 g; Błonnik pok.: 17.10 g; Sól: 5.54 g;	Wartość energetyczna: 1778.59 kcal; Białko ogółem: 81.64 g; Tłuszcz: 52.17 g; Kw. tł. nasy.: 24.14 g; Węglowodany ogółem: 253.54 g; W tym cukry: 69.04 g; Błonnik pok.: 16.56 g; Sól: 5.68 g;	Wartość energetyczna: 1846.25 kcal; Białko ogółem: 83.95 g; Tłuszcz: 50.40 g; Kw. tł. nasy.: 23.52 g; Węglowodany ogółem: 272.31 g; W tym cukry: 80.32 g; Błonnik pok.: 19.14 g; Sól: 6.77 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-09-01 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- RYD P12 Bezglutenowa bezmleczna 4-9 lat	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
2024-09-01 niedziela	Śniadanie	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Salata zielona 20 g	Chleb Graham 35 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Rzodkiew biała 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Kasza jęczmienna 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Sok pomidorowy 200 ml
	Obiad	Pomidorowa z makaronem (bez mleka i glutenu) () 200 ml (<u>SEL</u>) Ziemniaki młode gotowane () 100 g Schab gotowany 80 g Sos własny (bez glutenu) 100 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pomidorowa z zacierką () 200 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode gotowane () 100 g Kotlet schabowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Mizeria 200 g (<u>MLE</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pomidorowa z zacierką () 200 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode gotowane () 100 g Schab gotowany 80 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pomidorowa z zacierką () 200 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode gotowane () 100 g Mięso wieprzowe (schab) mielone 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 50 g (<u>MLE</u>) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 50 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 150 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 homogenizowany o smaku waniliowym 50 g (<u>MLE</u>) Grysikowa () 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Jabłko pieczone 150 g
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			
		Wartość energetyczna: 1365.97 kcal; Białko ogółem: 60.50 g; Tłuszcz: 43.01 g; Kw. tł. nasy.: 8.98 g; Węglowodany ogółem: 191.48 g; W tym cukry: 51.51 g; Błonnik pok.: 21.90 g; Sól: 4.61 g;	Wartość energetyczna: 1508.61 kcal; Białko ogółem: 64.28 g; Tłuszcz: 49.59 g; Kw. tł. nasy.: 21.09 g; Węglowodany ogółem: 206.98 g; W tym cukry: 59.04 g; Błonnik pok.: 19.04 g; Sól: 4.31 g;	Wartość energetyczna: 1492.51 kcal; Białko ogółem: 71.50 g; Tłuszcz: 45.86 g; Kw. tł. nasy.: 19.63 g; Węglowodany ogółem: 207.70 g; W tym cukry: 67.11 g; Błonnik pok.: 24.71 g; Sól: 5.00 g;	Wartość energetyczna: 1783.20 kcal; Białko ogółem: 81.66 g; Tłuszcz: 56.13 g; Kw. tł. nasy.: 21.77 g; Węglowodany ogółem: 248.46 g; W tym cukry: 79.43 g; Błonnik pok.: 27.32 g; Sól: 6.08 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,

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- RYD P12 Bezglutenowa bezmleczna 4-9 lat	KRK- RYD P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- RYD P2 Łatwo strawna 4-9 lat	KRK- RYD P3 Łatwo strawna cz. rozdrobiona 4-9 lat
2024-09-02 poniedziałek	Śniadanie	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	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.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 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.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 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.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sok marchwiowy 200 ml
	Obiad	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami (bez mleka i glutenu) () ŚU 200 ml (SEL.) Makaron bezglutenowy 100 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez glutenu) 80 g (JAJ.) Sos pomidorowy (bez glutenu) 100 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Fasolowa z ziemniakami () 200 ml (GLU PSZ. SEL.) Naleśniki z serem 250 g (GLU PSZ. JAJ. MLE.) Mus z jabłek () z/c 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 200 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Makaron 100 g (GLU PSZ.) Twaróg półtłusty 80 g (MLE.) Mus z jabłek () z/c 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Sałata lodowa 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 lodowa 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.) Jarzynowa z ryżem dieta () 200 ml (MLE, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE.)	
		Wartość energetyczna: 1225.18 kcal; Białko ogółem: 44.47 g; Tłuszcz: 40.25 g; Kw. tł. nasy.: 9.98 g; Węglowodany ogółem: 174.10 g; W tym cukry: 41.46 g; Błonnik pok.: 6.82 g; Sól: 2.76 g;	Wartość energetyczna: 1923.18 kcal; Białko ogółem: 76.39 g; Tłuszcz: 54.80 g; Kw. tł. nasy.: 23.28 g; Węglowodany ogółem: 286.92 g; W tym cukry: 84.00 g; Błonnik pok.: 17.93 g; Sól: 4.50 g;	Wartość energetyczna: 1487.22 kcal; Białko ogółem: 62.74 g; Tłuszcz: 41.33 g; Kw. tł. nasy.: 21.37 g; Węglowodany ogółem: 219.57 g; W tym cukry: 61.83 g; Błonnik pok.: 13.36 g; Sól: 4.42 g;	Wartość energetyczna: 1622.45 kcal; Białko ogółem: 73.15 g; Tłuszcz: 42.77 g; Kw. tł. nasy.: 23.66 g; Węglowodany ogółem: 238.38 g; W tym cukry: 64.39 g; Błonnik pok.: 15.61 g; Sól: 4.58 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- RYD P12 Bezglutenowa bezmleczna 4-9 lat	KRK- RYD P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- RYD P2 Łatwo strawna 4-9 lat	KRK- RYD P3 Łatwo strawna cz. rozdrobiona 4-9 lat
2024-09-03 wtorek	Śniadanie	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% 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	Zacierka na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> .) Chleb Graham 35 g (<u>GLU PSZ</u> .) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>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 Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> .) Papryka świeża 80 g	Zacierka na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> .) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> .) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>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</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> .)	Zacierka na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> .) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU</u> <u>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</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> .)
	Obiad	Brokułowa z ryżem (bez mleka) () 200 ml (<u>SEL</u> .) Ziemniaki gotowane () 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	Szczawiowa z ryżem () 200 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> .) Ziemniaki gotowane () 100 g Bitka z szynki wieprzowej 80 g (<u>GLU</u> <u>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 ryżem () 200 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> .) Ziemniaki gotowane () 100 g Bitka z szynki wieprzowej 80 g (<u>GLU</u> <u>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	Brokułowa z ryżem () 200 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> .) Ziemniaki gotowane () 100 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> .) Buraczki gotowane () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u> .) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Pomidor 80 g Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>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:</u> <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> .) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>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:</u> <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>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</u> <u>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:</u> <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> .) Ziemniaczana () 200 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> .) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sok pomidorowy 200 ml
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE</u> .) Rogal maślan 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> .)		
		Wartość energetyczna: 1413.84 kcal; Białko ogółem: 54.35 g; Tłuszcz: 50.61 g; Kw. tł. nasy.: 10.09 g; Węglowodany ogółem: 189.17 g; W tym cukry: 38.40 g; Błonnik pok.: 14.09 g; Sól: 4.54 g;	Wartość energetyczna: 1976.17 kcal; Białko ogółem: 92.72 g; Tłuszcz: 66.36 g; Kw. tł. nasy.: 26.33 g; Węglowodany ogółem: 259.97 g; W tym cukry: 69.84 g; Błonnik pok.: 18.74 g; Sól: 5.30 g;	Wartość energetyczna: 1917.66 kcal; Białko ogółem: 89.41 g; Tłuszcz: 65.40 g; Kw. tł. nasy.: 26.22 g; Węglowodany ogółem: 250.20 g; W tym cukry: 66.53 g; Błonnik pok.: 15.86 g; Sól: 4.69 g;	Wartość energetyczna: 2005.24 kcal; Białko ogółem: 93.50 g; Tłuszcz: 56.41 g; Kw. tł. nasy.: 26.82 g; Węglowodany ogółem: 290.50 g; W tym cukry: 74.16 g; Błonnik pok.: 20.42 g; Sól: 5.31 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- RYD P12 Bezglutenowa bezmleczna 4-9 lat	KRK- RYD P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- RYD P2 Łatwo strawna 4-9 lat	KRK- RYD P3 Łatwo strawna cz. rozdrobiona 4-9 lat
2024-09-04 środa	Śniadanie	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	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>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 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>)	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>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 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>)	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>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt
	Obiad	Jarzynowa z makaronem (bez glutenu i mleka) () 200 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Pulpet drobiowy (bez glutenu) 80 g (<u>JAJ.</u>) Sos pietruszkowy (bez glutenu i mleka) 100 ml Fasolka szparagowa z wody* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pieczarkowa z makaronem () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Pulpet drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Jarzynowa z makaronem dieta () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Pulpet drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Jarzynowa z makaronem dieta () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Pulpet drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 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>) Paprykarz szczeciński 50 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Ogórek świeży 80 g Mix sałat 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>) Pomidor 80 g Mix sałat 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>) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Grysikowa () 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sok marchwiowy 200 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</u>)		
		Wartość energetyczna: 1253.92 kcal; Białko ogółem: 49.60 g; Tłuszcz: 41.54 g; Kw. tł. nasy.: 9.55 g; Węglowodany ogółem: 176.83 g; W tym cukry: 44.90 g; Błonnik pok.: 11.86 g; Sól: 3.11 g;	Wartość energetyczna: 1573.99 kcal; Białko ogółem: 71.01 g; Tłuszcz: 48.77 g; Kw. tł. nasy.: 20.73 g; Węglowodany ogółem: 219.87 g; W tym cukry: 55.11 g; Błonnik pok.: 16.41 g; Sól: 5.65 g;	Wartość energetyczna: 1530.73 kcal; Białko ogółem: 69.97 g; Tłuszcz: 47.39 g; Kw. tł. nasy.: 21.77 g; Węglowodany ogółem: 212.19 g; W tym cukry: 55.76 g; Błonnik pok.: 15.20 g; Sól: 5.25 g;	Wartość energetyczna: 1706.71 kcal; Białko ogółem: 72.54 g; Tłuszcz: 46.50 g; Kw. tł. nasy.: 20.28 g; Węglowodany ogółem: 256.64 g; W tym cukry: 89.92 g; Błonnik pok.: 19.88 g; Sól: 6.71 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- RYD P12 Bezglutenowa bezmleczna 4-9 lat	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	
2024-09-05 czwartek	Śniadanie	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 200 ml (<u>MLE.</u> <u>GLU OW.</u>) Chleb Graham 35 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>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.</u> <u>GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>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.</u> <u>GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sok marchwiowy 200 ml	
	Obiad	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	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.</u> <u>GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem () 200 g (<u>SEL.</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</u> <u>JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% 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 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 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 Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml		Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> <u>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 ryżem dieta () 200 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Mus z jabłek () b/c 100 g	
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE.</u>)			
		Wartość energetyczna: 1418.56 kcal; Białko ogółem: 49.50 g; Tłuszcz: 49.94 g; Kw. tł. nasy.: 10.41 g; Węglowodany ogółem: 196.81 g; W tym cukry: 35.52 g; Błonnik pok.: 15.77 g; Sól: 4.33 g;	Wartość energetyczna: 1757.74 kcal; Białko ogółem: 78.07 g; Tłuszcz: 58.65 g; Kw. tł. nasy.: 25.23 g; Węglowodany ogółem: 241.44 g; W tym cukry: 71.09 g; Błonnik pok.: 25.14 g; Sól: 5.36 g;	Wartość energetyczna: 1724.11 kcal; Białko ogółem: 75.49 g; Tłuszcz: 61.80 g; Kw. tł. nasy.: 24.95 g; Węglowodany ogółem: 225.53 g; W tym cukry: 62.17 g; Błonnik pok.: 19.38 g; Sól: 4.79 g;	Wartość energetyczna: 1842.83 kcal; Białko ogółem: 77.28 g; Tłuszcz: 60.64 g; Kw. tł. nasy.: 24.89 g; Węglowodany ogółem: 255.39 g; W tym cukry: 68.54 g; Błonnik pok.: 22.06 g; Sól: 4.92 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- RYD P12 Bezglutenowa bezmleczna 4-9 lat	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
2024-09-06 piątek	Śniadanie	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem wiśniowy 60 g Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g	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. 20 g (<u>MLE.</u>) Dżem wiśniowy 60 g Arbuz 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</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>) Dżem wiśniowy 60 g Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>)	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>) Dżem wiśniowy 60 g Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Szpinakowa z makaronem (bez glutenu i mleka) () SU 200 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g (<u>RYB.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 200 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Szpinakowa z zacierką () 200 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, 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	Szpinakowa z zacierką () 200 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g (<u>RYB.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 200 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Szpinakowa z zacierką () 200 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 200 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% 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 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>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Selerowa z makaronem () 200 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sok pomidorowy 200 ml
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			
		Wartość energetyczna: 1550.51 kcal; Białko ogółem: 54.39 g; Tłuszcz: 48.85 g; Kw. tł. nasy.: 9.50 g; Węglowodany ogółem: 230.65 g; W tym cukry: 87.07 g; Błonnik pok.: 21.48 g; Sól: 3.58 g;	Wartość energetyczna: 1991.64 kcal; Białko ogółem: 79.02 g; Tłuszcz: 64.65 g; Kw. tł. nasy.: 27.04 g; Węglowodany ogółem: 280.40 g; W tym cukry: 114.75 g; Błonnik pok.: 19.51 g; Sól: 3.48 g;	Wartość energetyczna: 1803.14 kcal; Białko ogółem: 76.07 g; Tłuszcz: 54.33 g; Kw. tł. nasy.: 21.08 g; Węglowodany ogółem: 262.14 g; W tym cukry: 105.31 g; Błonnik pok.: 24.59 g; Sól: 4.24 g;	Wartość energetyczna: 1872.92 kcal; Białko ogółem: 79.82 g; Tłuszcz: 49.10 g; Kw. tł. nasy.: 19.46 g; Węglowodany ogółem: 289.66 g; W tym cukry: 110.95 g; Błonnik pok.: 28.30 g; Sól: 6.13 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- RYD P12 Bezglutenowa bezmleczna 4-9 lat	KRK- RYD P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- RYD P2 Łatwo strawna 4-9 lat	KRK- RYD P3 Łatwo strawna cz. rozdrobiona 4-9 lat
2024-09-07 sobota	Śniadanie	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>)
	Obiad	Koperkowa z ryżem (bez mleka) () 200 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Bitka wołowa (bez glutenu) 80 g Sos jarzynowy (bez glutenu) 100 ml (<u>SEL.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Koperkowa z ryżem () 200 ml (<u>MLE. SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Bitka wołowa 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Koperkowa z ryżem () 200 ml (<u>MLE. SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Bitka wołowa 80 g (<u>GLU PSZ.</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	Koperkowa z ryżem () 200 ml (<u>MLE. SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Mięso wołowe mielone w sosie wł 80 g (<u>GLU PSZ.</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	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Mus z jabłek () b/c 100 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>) Pasztet z soczewicy () 70 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Ogórek świeży 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>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek () b/c 100 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>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</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
	P	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE.</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 18 g		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 1325.79 kcal; Białko ogółem: 52.80 g; Tłuszcz: 43.17 g; Kw. tł. nasy.: 9.08 g; Węglowodany ogółem: 188.05 g; W tym cukry: 40.39 g; Błonnik pok.: 17.58 g; Sól: 4.42 g;	Wartość energetyczna: 1960.31 kcal; Białko ogółem: 86.94 g; Tłuszcz: 66.79 g; Kw. tł. nasy.: 25.55 g; Węglowodany ogółem: 264.77 g; W tym cukry: 68.11 g; Błonnik pok.: 25.45 g; Sól: 5.75 g;	Wartość energetyczna: 1718.64 kcal; Białko ogółem: 83.70 g; Tłuszcz: 51.04 g; Kw. tł. nasy.: 23.81 g; Węglowodany ogółem: 238.85 g; W tym cukry: 69.68 g; Błonnik pok.: 16.95 g; Sól: 5.41 g;	Wartość energetyczna: 1839.34 kcal; Białko ogółem: 86.07 g; Tłuszcz: 49.61 g; Kw. tł. nasy.: 23.67 g; Węglowodany ogółem: 270.09 g; W tym cukry: 66.07 g; Błonnik pok.: 22.00 g; Sól: 5.08 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- RYD P12 Bezglutenowa bezmleczna 4-9 lat	KRK- RYD P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- RYD P2 Łatwo strawna 4-9 lat	KRK- RYD P3 Łatwo strawna cz. rozdrobiona 4-9 lat
2024-09-08 niedziela	Śniadanie	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	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>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, 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>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 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>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 50 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jabłko pieczone 150 g
	Obiad	Rosół z makaronem (bez glutenu) () 200 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Udko gotowane 1szt. 210 g Szpinak gotowany z olejem (bez glutenu)* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Rosół z makaronem () 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Rosół z makaronem () 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Udko gotowane 1szt. 210 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Rosół z makaronem () 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Budyń z udźca kurczaka 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g 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. 20 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</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>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, 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>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jarzynowa z ryżem dieta () 200 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sok pomidorowy 200 ml
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)		
		Wartość energetyczna: 1676.83 kcal; Białko ogółem: 86.54 g; Tłuszcz: 66.84 g; Kw. tł. nasy.: 16.91 g; Węglowodany ogółem: 185.22 g; W tym cukry: 37.63 g; Błonnik pok.: 13.22 g; Sól: 4.61 g;	Wartość energetyczna: 2022.43 kcal; Białko ogółem: 109.70 g; Tłuszcz: 95.78 g; Kw. tł. nasy.: 41.18 g; Węglowodany ogółem: 187.00 g; W tym cukry: 52.68 g; Błonnik pok.: 17.43 g; Sól: 6.35 g;	Wartość energetyczna: 1812.37 kcal; Białko ogółem: 100.73 g; Tłuszcz: 69.04 g; Kw. tł. nasy.: 25.88 g; Węglowodany ogółem: 200.81 g; W tym cukry: 60.51 g; Błonnik pok.: 14.83 g; Sól: 5.34 g;	Wartość energetyczna: 1701.60 kcal; Białko ogółem: 74.18 g; Tłuszcz: 44.90 g; Kw. tł. nasy.: 19.63 g; Węglowodany ogółem: 255.31 g; W tym cukry: 73.53 g; Błonnik pok.: 17.71 g; Sól: 6.42 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- RYD P12 Bezglutenowa bezmleczna 4-9 lat	KRK- RYD P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- RYD P2 Łatwo strawna 4-9 lat	KRK- RYD P3 Łatwo strawna cz. rozdrobiona 4-9 lat
2024-09-09 poniedziałek	Śniadanie	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.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 zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 200 ml (<u>MLE.</u> <u>GLU OW.</u>) Chleb Graham 35 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka soltysa wieprzowa,wędzona ,parzona 50 g Pomidor 80 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.</u> <u>GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka soltysa wieprzowa,wędzona ,parzona 50 g Pomidor 80 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.</u> <u>GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka soltysa wieprzowa,wędzona ,parzona 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sok marchwiowy 200 ml
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami (bez mleka i glutenu) () 200 ml (<u>SEL.</u>) Ryż na sypko 100 g Pulpet wieprzowy (bez glutenu) 80 g (<u>JAJ.</u>) Sos pomidorowy (bez glutenu) 100 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Kapuśniak z kapusty białej () 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 100 g Mus z jabłek () z/c 80 g Sos jogurtowy naturalny 100g (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Wielowarzywna z ziemniakami () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 100 g Mus z jabłek () z/c 80 g Sos jogurtowy naturalny 100g (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	Kolacja	Mix sałat 20 g Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% 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	Mix sałat 20 g Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i papryki 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Mix sałat 20 g Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 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</u> <u>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>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE.</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 18 g		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 1379.91 kcal; Białko ogółem: 52.50 g; Tłuszcz: 50.08 g; Kw. tł. nasy.: 12.42 g; Węglowodany ogółem: 181.85 g; W tym cukry: 26.75 g; Błonnik pok.: 11.57 g; Sól: 2.95 g;	Wartość energetyczna: 1615.55 kcal; Białko ogółem: 63.62 g; Tłuszcz: 50.22 g; Kw. tł. nasy.: 25.97 g; Węglowodany ogółem: 232.52 g; W tym cukry: 61.80 g; Błonnik pok.: 16.30 g; Sól: 4.27 g;	Wartość energetyczna: 1562.80 kcal; Białko ogółem: 62.49 g; Tłuszcz: 45.68 g; Kw. tł. nasy.: 25.08 g; Węglowodany ogółem: 230.65 g; W tym cukry: 60.42 g; Błonnik pok.: 12.24 g; Sól: 4.05 g;	Wartość energetyczna: 1588.89 kcal; Białko ogółem: 61.45 g; Tłuszcz: 42.33 g; Kw. tł. nasy.: 23.07 g; Węglowodany ogółem: 243.44 g; W tym cukry: 64.64 g; Błonnik pok.: 13.81 g; Sól: 4.00 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- RYD P12 Bezglutenowa bezmleczna 4-9 lat	KRK- RYD P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- RYD P2 Łatwo strawna 4-9 lat	KRK- RYD P3 Łatwo strawna cz. rozdrobiona 4-9 lat
2024-09-10 wtorek	Śniadanie	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Roszponka 10 g	Makaron na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) Roszponka 10 g	Makaron na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) Roszponka 10 g	Makaron na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) Sok pomidorowy 200 ml
	Obiad	Solferino (bez glutenu i mleka) () 200 ml (<u>SEL.</u>) Kasza jaglana na sypko 100 g Zrazik wołowy mielony 80 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos ziołowy (bez glutenu) () 100 ml (<u>SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grochowa z ziemniakami () 200 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Zrazik wołowy mielony 80 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka () 200 g (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Solferino () 200 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Zrazik wołowy mielony 80 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	Kolacja	Salata zielona 20 g Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	Salata zielona 20 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Szprot w sosie pomidorowym 50 g (<u>RYB. SEL.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Ogórek świeży 80 g	Salata zielona 20 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL. GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL. GOR.</u>) Ziemniaczana () 400 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	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			
		Wartość energetyczna: 1351.48 kcal; Białko ogółem: 53.96 g; Tłuszcz: 39.74 g; Kw. tł. nasy.: 8.61 g; Węglowodany ogółem: 201.59 g; W tym cukry: 40.92 g; Błonnik pok.: 20.47 g; Sól: 4.14 g;	Wartość energetyczna: 2384.67 kcal; Białko ogółem: 103.14 g; Tłuszcz: 74.00 g; Kw. tł. nasy.: 38.71 g; Węglowodany ogółem: 338.98 g; W tym cukry: 60.61 g; Błonnik pok.: 31.64 g; Sól: 6.10 g;	Wartość energetyczna: 2222.33 kcal; Białko ogółem: 90.52 g; Tłuszcz: 67.03 g; Kw. tł. nasy.: 33.57 g; Węglowodany ogółem: 326.16 g; W tym cukry: 66.66 g; Błonnik pok.: 30.00 g; Sól: 8.08 g;	Wartość energetyczna: 2516.12 kcal; Białko ogółem: 98.82 g; Tłuszcz: 67.24 g; Kw. tł. nasy.: 33.68 g; Węglowodany ogółem: 394.15 g; W tym cukry: 70.50 g; Błonnik pok.: 35.86 g; Sól: 8.78 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- RYD P12 Bezglutenowa bezmleczna 4-9 lat	KRK- RYD P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- RYD P2 Łatwo strawna 4-9 lat	KRK- RYD P3 Łatwo strawna cz. rozdrobiona 4-9 lat	
2024-09-11 środa	Śniadanie	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	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>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jabłko 150 g	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>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jabłko 150 g	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>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jabłko pieczone 150 g	
	Obiad	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	Selerowa z ryżem () 200 g (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 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	Selerowa z ryżem () 200 g (<u>MLE, 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	Selerowa z ryżem () 200 g (<u>MLE, 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	
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% 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 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>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Papryka świeża 80 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>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	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 pomidorowy 200 ml	
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)			
		Wartość energetyczna: 1391.17 kcal; Białko ogółem: 68.36 g; Tłuszcz: 48.25 g; Kw. tł. nasy.: 12.91 g; Węglowodany ogółem: 170.15 g; W tym cukry: 26.16 g; Błonnik pok.: 10.71 g; Sól: 3.82 g;	Wartość energetyczna: 1885.32 kcal; Białko ogółem: 89.30 g; Tłuszcz: 55.73 g; Kw. tł. nasy.: 25.26 g; Węglowodany ogółem: 260.44 g; W tym cukry: 77.17 g; Błonnik pok.: 18.62 g; Sól: 4.77 g;	Wartość energetyczna: 1729.52 kcal; Białko ogółem: 84.54 g; Tłuszcz: 55.04 g; Kw. tł. nasy.: 25.17 g; Węglowodany ogółem: 225.47 g; W tym cukry: 74.69 g; Błonnik pok.: 14.27 g; Sól: 4.49 g;	Wartość energetyczna: 1672.59 kcal; Białko ogółem: 70.88 g; Tłuszcz: 44.46 g; Kw. tł. nasy.: 20.76 g; Węglowodany ogółem: 249.95 g; W tym cukry: 79.16 g; Błonnik pok.: 16.34 g; Sól: 5.23 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- RYD P12 Bezglutenowa bezmleczna 4-9 lat	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	
2024-09-12 czwartek	Śniadanie	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 50 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata lodowa 20 g	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. 20 g (<u>MLE.</u>) Szynka sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 50 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sałata lodowa 20 g	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>) Szynka sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 50 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sałata lodowa 20 g	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>) Szynka sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sok marchwiowy 200 ml	
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka i glutenu) () SU 200 ml (<u>SEL.</u>) Makaron bezglutenowy 100 g 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 () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatką 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		
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 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>) Paszтет z ciecierzycy () 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Pomidor 80 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>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 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>) Ryżowa () 200 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Mus z jabłek () b/c 100 g	
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE.</u>)			
		Wartość energetyczna: 1369.43 kcal; Białko ogółem: 50.97 g; Tłuszcz: 47.10 g; Kw. tł. nasy.: 10.50 g; Węglowodany ogółem: 190.52 g; W tym cukry: 34.36 g; Błonnik pok.: 16.44 g; Sól: 3.86 g;	Wartość energetyczna: 2000.03 kcal; Białko ogółem: 79.26 g; Tłuszcz: 79.23 g; Kw. tł. nasy.: 34.39 g; Węglowodany ogółem: 249.52 g; W tym cukry: 63.59 g; Błonnik pok.: 25.42 g; Sól: 5.69 g;	Wartość energetyczna: 1701.87 kcal; Białko ogółem: 79.98 g; Tłuszcz: 59.48 g; Kw. tł. nasy.: 26.45 g; Węglowodany ogółem: 219.69 g; W tym cukry: 62.16 g; Błonnik pok.: 17.46 g; Sól: 4.84 g;	Wartość energetyczna: 1830.42 kcal; Białko ogółem: 81.68 g; Tłuszcz: 58.30 g; Kw. tł. nasy.: 26.39 g; Węglowodany ogółem: 252.01 g; W tym cukry: 68.22 g; Błonnik pok.: 19.90 g; Sól: 4.96 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- RYD P12 Bezglutenowa bezmleczna 4-9 lat	KRK- RYD P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- RYD P2 Łatwo strawna 4-9 lat	KRK- RYD P3 Łatwo strawna cz. rozdrobiona 4-9 lat
2024-09-13 piątek	Śniadanie	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Miód (25g) 2 szt Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Zacierka na mleku 200 ml (GLU PSZ. JAJ. MLE.) Chleb Graham 35 g (GLU PSZ.) Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ. JAJ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Miód (25g) 1 szt Sliwka 180 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.)	Zacierka na mleku 200 ml (GLU PSZ. JAJ. MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ. JAJ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Miód (25g) 1 szt Jabłko pieczone 150 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.)	Zacierka na mleku 200 ml (GLU PSZ. JAJ. MLE.) Bułka pszenna długa krojona 25 g (GLU PSZ.) Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ. JAJ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Miód (25g) 1 szt Jabłko pieczone 150 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.)
	Obiad	Ryżowa (bez mleka) () 200 ml (SEL.) Ziemniaki gotowane () 100 g Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g (RYB.) Sos cytrynowy (bez glutenu i mleka) 100 ml Warzywa po grecku (bez glutenu) () 200 g (SEL.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kalafiorowa z ryżem () 200 ml (MLE. SEL.) Ziemniaki gotowane () 100 g Ryba smażona (Morszczuk) 80 g (GLU PSZ. JAJ. RYB.) Sos cytrynowy 100 ml (GLU PSZ. MLE.) Surówka z kapusty młodej z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ryżowa () 200 ml (MLE. SEL.) Ziemniaki gotowane () 100 g Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g (RYB.) Sos cytrynowy 100 ml (GLU PSZ. MLE.) Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ. SEL.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ryżowa () 200 ml (MLE. SEL.) Ziemniaki gotowane () 100 g Pulpet rybny (Morszczuk) 80 g (GLU PSZ. JAJ. RYB.) Sos cytrynowy 100 ml (GLU PSZ. MLE.) Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ. SEL.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ogórek świeży 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jarzynowa z makaronem dieta () 200 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sok pomidorowy 200 ml
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE.)		
		Wartość energetyczna: 1661.54 kcal; Białko ogółem: 44.81 g; Tłuszcz: 54.17 g; Kw. tł. nasy.: 17.56 g; Węglowodany ogółem: 253.74 g; W tym cukry: 50.93 g; Błonnik pok.: 18.31 g; Sól: 1.87 g;	Wartość energetyczna: 1896.19 kcal; Białko ogółem: 75.34 g; Tłuszcz: 69.90 g; Kw. tł. nasy.: 25.40 g; Węglowodany ogółem: 248.57 g; W tym cukry: 76.74 g; Błonnik pok.: 18.23 g; Sól: 3.43 g;	Wartość energetyczna: 1746.17 kcal; Białko ogółem: 74.26 g; Tłuszcz: 55.78 g; Kw. tł. nasy.: 24.41 g; Węglowodany ogółem: 244.75 g; W tym cukry: 79.78 g; Błonnik pok.: 18.83 g; Sól: 3.55 g;	Wartość energetyczna: 1878.78 kcal; Białko ogółem: 78.27 g; Tłuszcz: 55.62 g; Kw. tł. nasy.: 23.37 g; Węglowodany ogółem: 275.77 g; W tym cukry: 85.10 g; Błonnik pok.: 21.25 g; Sól: 5.86 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- RYD P12 Bezglutenowa bezmleczna 4-9 lat	KRK- RYD P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- RYD P2 Łatwo strawna 4-9 lat	KRK- RYD P3 Łatwo strawna cz. rozdrobiona 4-9 lat
2024-09-14 sobota	Śniadanie	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	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 Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Mix sałat 20 g	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.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	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.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt
	Obiad	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	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
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Papryka świeża 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Selerowa z makaronem () 200 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sok marchwiowy 200 ml
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia-twaróg 120g 1 szt (MLE.)		
		Wartość energetyczna: 1438.52 kcal; Białko ogółem: 53.19 g; Tłuszcz: 49.12 g; Kw. tł. nasy.: 9.28 g; Węglowodany ogółem: 200.31 g; W tym cukry: 39.68 g; Błonnik pok.: 13.95 g; Sól: 3.94 g;	Wartość energetyczna: 1862.92 kcal; Białko ogółem: 78.60 g; Tłuszcz: 64.30 g; Kw. tł. nasy.: 24.15 g; Węglowodany ogółem: 246.64 g; W tym cukry: 81.01 g; Błonnik pok.: 20.83 g; Sól: 7.92 g;	Wartość energetyczna: 1739.45 kcal; Białko ogółem: 77.69 g; Tłuszcz: 53.51 g; Kw. tł. nasy.: 20.38 g; Węglowodany ogółem: 242.91 g; W tym cukry: 76.81 g; Błonnik pok.: 18.65 g; Sól: 6.52 g;	Wartość energetyczna: 1809.70 kcal; Białko ogółem: 76.90 g; Tłuszcz: 41.66 g; Kw. tł. nasy.: 18.75 g; Węglowodany ogółem: 286.99 g; W tym cukry: 106.54 g; Błonnik pok.: 19.98 g; Sól: 6.84 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- RYD P12 Bezglutenowa bezmleczna 4-9 lat	KRK- RYD P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- RYD P2 Łatwo strawna 4-9 lat	KRK- RYD P3 Łatwo strawna cz. rozdrobiona 4-9 lat
2024-09-15 niedziela	Śniadanie	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% 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 Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata lodowa 20 g	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>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) Sałata lodowa 20 g Papryka świeża 80 g	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 Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) Sałata lodowa 20 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>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) Mus z jabłek () b/c 100 g
	Obiad	Pomidorowa z makaronem (bez glutenu i mleka) () 200 ml (<u>SEL.</u>) 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	Pomidorowa z makaronem () 200 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Kotlet schabowy 80 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pomidorowa z makaronem () 200 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Schab gotowany 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	Pomidorowa z makaronem () 200 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Mięso (schab) mielone w sosie wł 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Warzywa po grecku () b/c 200 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	Pomidor 80 g Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ryżowa () 200 ml (<u>MLE. SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sok pomidorowy 200 ml
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)			
		Wartość energetyczna: 1250.99 kcal; Białko ogółem: 61.42 g; Tłuszcz: 33.81 g; Kw. tł. nasy.: 8.65 g; Węglowodany ogółem: 173.24 g; W tym cukry: 39.52 g; Błonnik pok.: 7.43 g; Sól: 3.81 g;	Wartość energetyczna: 1710.35 kcal; Białko ogółem: 73.61 g; Tłuszcz: 64.50 g; Kw. tł. nasy.: 27.52 g; Węglowodany ogółem: 216.96 g; W tym cukry: 64.36 g; Błonnik pok.: 19.46 g; Sól: 5.27 g;	Wartość energetyczna: 1361.94 kcal; Białko ogółem: 75.48 g; Tłuszcz: 34.79 g; Kw. tł. nasy.: 17.26 g; Węglowodany ogółem: 186.66 g; W tym cukry: 48.16 g; Błonnik pok.: 10.27 g; Sól: 4.17 g;	Wartość energetyczna: 1743.42 kcal; Białko ogółem: 77.96 g; Tłuszcz: 47.75 g; Kw. tł. nasy.: 19.46 g; Węglowodany ogółem: 259.29 g; W tym cukry: 68.75 g; Błonnik pok.: 22.18 g; Sól: 5.48 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,

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- RYD P12 Bezglutenowa bezmleczna 4-9 lat	KRK- RYD P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- RYD P2 Łatwo strawna 4-9 lat	KRK- RYD P3 Łatwo strawna cz. rozdrobiona 4-9 lat	
2024-09-16 poniedziałek	Śniadanie	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	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>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sałata zielona 20 g	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>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sałata zielona 20 g	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>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jabłko pieczone 150 g	
	Obiad	Brokułowa z ryżem (bez mleka) () 200 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Gulasz warzywny z tofu dieta* (bez glutenu) 150 g (<u>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 Gulasz warzywny z ciecierzycą () 150 g (<u>GLU PSZ, 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 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	Roszponka 10 g Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 90 g	Roszponka 10 g Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 50 g (<u>RYB, MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 90 g	Roszponka 10 g Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i ryby got. (morszczuk) z natką pietruszki 50 g (<u>RYB, MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 90 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- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)			
		Wartość energetyczna: 1224.33 kcal; Białko ogółem: 36.10 g; Tłuszcz: 39.61 g; Kw. tł. nasy.: 7.60 g; Węglowodany ogółem: 190.40 g; W tym cukry: 58.51 g; Błonnik pok.: 19.65 g; Sól: 4.59 g;	Wartość energetyczna: 1561.91 kcal; Białko ogółem: 58.38 g; Tłuszcz: 45.88 g; Kw. tł. nasy.: 19.41 g; Węglowodany ogółem: 239.27 g; W tym cukry: 76.33 g; Błonnik pok.: 27.20 g; Sól: 6.03 g;	Wartość energetyczna: 1524.62 kcal; Białko ogółem: 59.47 g; Tłuszcz: 45.80 g; Kw. tł. nasy.: 19.47 g; Węglowodany ogółem: 227.67 g; W tym cukry: 74.99 g; Błonnik pok.: 24.19 g; Sól: 5.83 g;	Wartość energetyczna: 1671.28 kcal; Białko ogółem: 70.96 g; Tłuszcz: 46.43 g; Kw. tł. nasy.: 19.97 g; Węglowodany ogółem: 252.51 g; W tym cukry: 86.79 g; Błonnik pok.: 25.23 g; Sól: 6.49 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- RYD P12 Bezglutenowa bezmleczna 4-9 lat	KRK- RYD P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- RYD P2 Łatwo strawna 4-9 lat	KRK- RYD P3 Łatwo strawna cz. rozdrobiona 4-9 lat
2024-09-17 wtorek	Śniadanie	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	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>) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sałata lodowa 20 g	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>) Szynkowa 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 (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Pomidor 80 g	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>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sok pomidorowy 200 ml
	Obiad	Solferino (bez mleka i glutenu) () 200 ml (<u>SEL.</u>) Makaron bezglutenowy 100 g Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos pietruszkowy (bez mleka i glutenu) dieta 100 ml Dynia duszona z olejem* (bez glutenu) 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pieczarkowa z ziemniakami () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka wieprzowa pieczona 80 g Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Solferino () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Dynia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Solferino () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Mięso wieprzowe (szynka) mielone 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Dynia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% 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 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>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g		Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ziemniaczana () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE.</u>)		
		Wartość energetyczna: 1317.64 kcal; Białko ogółem: 54.35 g; Tłuszcz: 39.65 g; Kw. tł. nasy.: 9.49 g; Węglowodany ogółem: 187.44 g; W tym cukry: 49.71 g; Błonnik pok.: 12.08 g; Sól: 4.06 g;	Wartość energetyczna: 1897.06 kcal; Białko ogółem: 96.08 g; Tłuszcz: 64.17 g; Kw. tł. nasy.: 27.31 g; Węglowodany ogółem: 237.68 g; W tym cukry: 53.94 g; Błonnik pok.: 17.99 g; Sól: 7.50 g;	Wartość energetyczna: 1852.51 kcal; Białko ogółem: 91.80 g; Tłuszcz: 54.75 g; Kw. tł. nasy.: 24.99 g; Węglowodany ogółem: 250.01 g; W tym cukry: 61.34 g; Błonnik pok.: 14.84 g; Sól: 6.28 g;	Wartość energetyczna: 2117.51 kcal; Białko ogółem: 96.51 g; Tłuszcz: 61.96 g; Kw. tł. nasy.: 25.09 g; Węglowodany ogółem: 294.41 g; W tym cukry: 76.11 g; Błonnik pok.: 17.03 g; Sól: 7.23 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- RYD P12 Bezglutenowa bezmleczna 4-9 lat	KRK- RYD P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- RYD P2 Łatwo strawna 4-9 lat	KRK- RYD P3 Łatwo strawna cz. rozdrobiona 4-9 lat
2024-09-18 środa	Śniadanie	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 200 ml (MLE. GLU OW.) 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.) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.)	Płatki owsiane na mleku 200 ml (MLE. GLU OW.) 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. naturalny 50 g (MLE.) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.) Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 200 ml (MLE. GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.) Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt
	Obiad	Ryżowa (bez mleka) () 200 ml (SEL.) Ziemniaki gotowane () 100 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez glutenu) 80 g (JAJ.) Sos jarzynowy (bez glutenu) () 100 ml (SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte () (bez glutenu) 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 200 ml (GLU PSZ. SEL.) Ziemniaki gotowane () 100 g Kotlet mielony drobiowy 80 g (GLU PSZ. JAJ.) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (GLU PSZ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grycikowa () 200 ml (GLU PSZ. SEL.) Ziemniaki gotowane () 100 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (GLU PSZ. JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ. SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (GLU PSZ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata lodowa 20 g	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 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 (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 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 (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ryżowa () 200 ml (MLE. SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt			
		Wartość energetyczna: 1341.51 kcal; Białko ogółem: 51.56 g; Tłuszcz: 35.16 g; Kw. tł. nasy.: 8.15 g; Węglowodany ogółem: 212.07 g; W tym cukry: 70.61 g; Błonnik pok.: 14.78 g; Sól: 4.36 g;	Wartość energetyczna: 2019.90 kcal; Białko ogółem: 83.72 g; Tłuszcz: 70.48 g; Kw. tł. nasy.: 29.70 g; Węglowodany ogółem: 275.21 g; W tym cukry: 87.25 g; Błonnik pok.: 23.06 g; Sól: 5.99 g;	Wartość energetyczna: 1575.31 kcal; Białko ogółem: 68.89 g; Tłuszcz: 38.49 g; Kw. tł. nasy.: 18.48 g; Węglowodany ogółem: 248.31 g; W tym cukry: 87.25 g; Błonnik pok.: 19.10 g; Sól: 4.91 g;	Wartość energetyczna: 1664.76 kcal; Białko ogółem: 71.65 g; Tłuszcz: 36.52 g; Kw. tł. nasy.: 17.87 g; Węglowodany ogółem: 269.40 g; W tym cukry: 89.59 g; Błonnik pok.: 17.95 g; Sól: 4.80 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- RYD P12 Bezglutenowa bezmleczna 4-9 lat	KRK- RYD P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- RYD P2 Łatwo strawna 4-9 lat	KRK- RYD P3 Łatwo strawna cz. rozdrobiona 4-9 lat
2024-09-19 czwartek	Śniadanie	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Zacierka na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ, MLE</u> .) Chleb Graham 35 g (<u>GLU PSZ.</u> .) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>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 JĘCZ.</u> .)	Zacierka na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ, MLE</u> .) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> .) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>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 JĘCZ.</u> .)	Zacierka na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ, MLE</u> .) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU</u> <u>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 JĘCZ.</u> .) Sok marchwiowy 200 ml
	Obiad	Ziemniaczana (bez mleka i glutenu) () 200 ml (<u>SEL</u> .) Ryż na sypko 100 g Leczo z drobiem-dieta () 150 g Brokuł gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz biały z ziemniakami () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> .) Ryż na sypko 100 g Leczo z drobiem-dieta () 150 g Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ziemniaczana () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> .) Ryż na sypko 100 g Leczo z drobiem-dieta () 150 g Brokuł gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u> .) Szynka sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 50 g 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</u> <u>PSZ, GLU ŻYT.</u> .) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u> .) Szynka sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 50 g Sałatka jarzynowa () 100 g (<u>JAJ, MLE,</u> <u>SEL, GOR</u> .) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ, GLU ŻYT.</u> .) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u> .) Szynka sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 50 g 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</u> <u>PSZ.</u> .) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u> .) Szynka sołtysa 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 Sok pomidorowy 200 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE</u> .)		
		Wartość energetyczna: 1238.52 kcal; Białko ogółem: 43.06 g; Tłuszcz: 34.28 g; Kw. tł. nasy.: 7.78 g; Węglowodany ogółem: 195.27 g; W tym cukry: 47.00 g; Błonnik pok.: 13.67 g; Sól: 4.20 g;	Wartość energetyczna: 1824.16 kcal; Białko ogółem: 67.55 g; Tłuszcz: 67.09 g; Kw. tł. nasy.: 21.86 g; Węglowodany ogółem: 244.89 g; W tym cukry: 67.18 g; Błonnik pok.: 20.46 g; Sól: 6.01 g;	Wartość energetyczna: 1575.33 kcal; Białko ogółem: 68.82 g; Tłuszcz: 39.82 g; Kw. tł. nasy.: 19.37 g; Węglowodany ogółem: 242.12 g; W tym cukry: 64.74 g; Błonnik pok.: 19.03 g; Sól: 4.68 g;	Wartość energetyczna: 1599.57 kcal; Białko ogółem: 70.50 g; Tłuszcz: 38.21 g; Kw. tł. nasy.: 18.63 g; Węglowodany ogółem: 248.40 g; W tym cukry: 75.50 g; Błonnik pok.: 19.16 g; Sól: 5.46 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- RYD P12 Bezglutenowa bezmleczna 4-9 lat	KRK- RYD P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- RYD P2 Łatwo strawna 4-9 lat	KRK- RYD P3 Łatwo strawna cz. rozdrobiona 4-9 lat
2024-09-20 piątek	Śniadanie	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem brzoskwiniowy 60 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Jabłko 150 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>)	Płatki pszenne na mleku 200 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ, MLE.</u>) Chleb Graham 35 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem brzoskwiniowy 60 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sliwka 180 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>)	Płatki pszenne na mleku 200 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem brzoskwiniowy 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</u> <u>PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem brzoskwiniowy 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 (bez glutenu i mleka) () SU 200 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g (<u>RYB.</u>) Szpinak gotowany z olejem. (bez glutenu)* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Dyniowa z makaronem () 200 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Ryba smażona (Morszczuk) 80 g (<u>GLU</u> <u>PSZ, JAJ, RYB.</u>) Salatka z kapusty czerwonej z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Dyniowa z makaronem () 200 ml (<u>GLU</u> <u>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</u> <u>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	Salata zielona 20 g Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>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 Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Salata zielona 20 g Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>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 Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z białek 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Ryżowa () 200 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sok pomidorowy 200 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE.</u>)		
		Wartość energetyczna: 1508.41 kcal; Białko ogółem: 61.29 g; Tłuszcz: 48.85 g; Kw. tł. nasy.: 10.69 g; Węglowodany ogółem: 211.29 g; W tym cukry: 54.96 g; Błonnik pok.: 12.61 g; Sól: 3.40 g;	Wartość energetyczna: 1937.88 kcal; Białko ogółem: 86.09 g; Tłuszcz: 64.36 g; Kw. tł. nasy.: 26.20 g; Węglowodany ogółem: 262.48 g; W tym cukry: 82.01 g; Błonnik pok.: 21.28 g; Sól: 4.01 g;	Wartość energetyczna: 1759.20 kcal; Białko ogółem: 86.02 g; Tłuszcz: 56.35 g; Kw. tł. nasy.: 25.51 g; Węglowodany ogółem: 234.58 g; W tym cukry: 68.64 g; Błonnik pok.: 17.88 g; Sól: 4.06 g;	Wartość energetyczna: 1879.69 kcal; Białko ogółem: 87.33 g; Tłuszcz: 57.62 g; Kw. tł. nasy.: 24.64 g; Węglowodany ogółem: 261.78 g; W tym cukry: 71.11 g; Błonnik pok.: 19.85 g; Sól: 5.21 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- RYD P12 Bezglutenowa bezmleczna 4-9 lat	KRK- RYD P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- RYD P2 Łatwo strawna 4-9 lat	KRK- RYD P3 Łatwo strawna cz. rozdrobiona 4-9 lat	
2024-09-21 sobota	Śniadanie	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% 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 Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	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>) 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, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Pomidor 80 g	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>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt	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>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt	
	Obiad	Selerowa z ziemniakami (bez mleka) () 200 ml (<u>SEL.</u>) Ryż na sypko 100 g Gulasz wołowy (bez glutenu) 150 g Sos własny (bez glutenu) 100 ml Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grochowa z ziemniakami () 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pieczeń wołowa 80 g 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	Selerowa z ziemniakami () 200 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pieczeń wołowa 80 g 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	Selerowa z ziemniakami () 200 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Mięso wołowe mielone 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 100 g (<u>SEL.</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>) 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, 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 () 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>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Grysikowa () 200 ml (<u>GLU PSZ, 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- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)			
		Wartość energetyczna: 1565.11 kcal; Białko ogółem: 59.31 g; Tłuszcz: 54.39 g; Kw. tł. nasy.: 10.77 g; Węglowodany ogółem: 218.03 g; W tym cukry: 59.23 g; Błonnik pok.: 18.07 g; Sól: 4.16 g;	Wartość energetyczna: 2025.91 kcal; Białko ogółem: 89.57 g; Tłuszcz: 77.66 g; Kw. tł. nasy.: 28.21 g; Węglowodany ogółem: 250.46 g; W tym cukry: 70.28 g; Błonnik pok.: 23.53 g; Sól: 8.37 g;	Wartość energetyczna: 2435.70 kcal; Białko ogółem: 76.73 g; Tłuszcz: 134.00 g; Kw. tł. nasy.: 72.20 g; Węglowodany ogółem: 239.48 g; W tym cukry: 74.51 g; Błonnik pok.: 22.64 g; Sól: 6.09 g;	Wartość energetyczna: 1794.67 kcal; Białko ogółem: 76.83 g; Tłuszcz: 48.35 g; Kw. tł. nasy.: 19.34 g; Węglowodany ogółem: 272.04 g; W tym cukry: 96.63 g; Błonnik pok.: 22.39 g; Sól: 6.05 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- RYD P12 Bezglutenowa bezmleczna 4-9 lat	KRK- RYD P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- RYD P2 Łatwo strawna 4-9 lat	KRK- RYD P3 Łatwo strawna cz. rozdrobiona 4-9 lat
2024-09-22 niedziela	Śniadanie	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka soltysa wieprzowa,wędzona ,parzona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	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>) Salami kielbasa wieprzowo-wołowa drobno rozdrobniona surowo wędzona,dojrzewająca, wędzona. 50 g (<u>SOJ, SEL, GOR.</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, 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>) Szynka soltysa wieprzowa,wędzona ,parzona 50 g Pomidor 80 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>) Szynka soltysa wieprzowa,wędzona ,parzona 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Mus z jabłek () b/c 100 g
	Obiad	Rosół z makaronem (bez glutenu) () 200 ml (<u>SEL.</u>) 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 (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Surówka wielowarzywna z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Rosół z makaronem () 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) 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 (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Potrawka drobiowa z warzywami () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) 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>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata lodowa 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>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Jarzynowa z ryżem dieta () 200 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sok pomidorowy 200 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)		
		Wartość energetyczna: 1435.09 kcal; Białko ogółem: 66.75 g; Tłuszcz: 55.39 g; Kw. tł. nasy.: 14.82 g; Węglowodany ogółem: 172.88 g; W tym cukry: 43.58 g; Błonnik pok.: 12.18 g; Sól: 3.28 g;	Wartość energetyczna: 1737.01 kcal; Białko ogółem: 83.99 g; Tłuszcz: 71.24 g; Kw. tł. nasy.: 28.43 g; Węglowodany ogółem: 196.68 g; W tym cukry: 62.47 g; Błonnik pok.: 18.21 g; Sól: 5.54 g;	Wartość energetyczna: 1524.62 kcal; Białko ogółem: 85.23 g; Tłuszcz: 53.15 g; Kw. tł. nasy.: 23.10 g; Węglowodany ogółem: 182.41 g; W tym cukry: 52.03 g; Błonnik pok.: 15.14 g; Sól: 4.80 g;	Wartość energetyczna: 1597.79 kcal; Białko ogółem: 76.37 g; Tłuszcz: 41.01 g; Kw. tł. nasy.: 20.71 g; Węglowodany ogółem: 239.28 g; W tym cukry: 65.33 g; Błonnik pok.: 22.25 g; Sól: 5.61 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- RYD P12 Bezglutenowa bezmleczna 4-9 lat	KRK- RYD P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- RYD P2 Łatwo strawna 4-9 lat	KRK- RYD P3 Łatwo strawna cz. rozdrobiona 4-9 lat
2024-09-23 poniedziałek	Śniadanie	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	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.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sałata zielona 20 g	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.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 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.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sok marchwiowy 200 ml
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka i glutenu) () SU 200 ml (SEL.) Ryż na sypko 100 g Pulpet wieprzowy (bez glutenu) 80 g (JAJ.) Kalańfior gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 100 g Mus z jabłek () z/c 80 g Sos jogurtowy naturalny 100g (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz czerwony 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	
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Pomidor 90 g Rukola 10 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.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) 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.) Jarzynowa z makaronem dieta () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sok pomidorowy 200 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 18 g Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE.)		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE.)
		Wartość energetyczna: 1316.15 kcal; Białko ogółem: 56.41 g; Tłuszcz: 42.35 g; Kw. tł. nasy.: 10.53 g; Węglowodany ogółem: 183.66 g; W tym cukry: 46.85 g; Błonnik pok.: 12.08 g; Sól: 3.70 g;	Wartość energetyczna: 1701.65 kcal; Białko ogółem: 68.04 g; Tłuszcz: 56.60 g; Kw. tł. nasy.: 32.99 g; Węglowodany ogółem: 235.59 g; W tym cukry: 59.68 g; Błonnik pok.: 15.17 g; Sól: 6.62 g;	Wartość energetyczna: 1549.21 kcal; Białko ogółem: 60.32 g; Tłuszcz: 42.26 g; Kw. tł. nasy.: 22.94 g; Węglowodany ogółem: 236.94 g; W tym cukry: 61.63 g; Błonnik pok.: 12.23 g; Sól: 4.18 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 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- RYD P12 Bezglutenowa bezmleczna 4-9 lat	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
2024-09-24 wtorek	Śniadanie	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Piersz 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 Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	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>) Piersz delikatna z kurnej półki 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, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Pomidor 80 g	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>) Piersz 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, 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>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
	Obiad	Jarzynowa z makaronem (bez mleka i glutenu) () 200 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Filet z kurczaka pieczony (bez glutenu) 80 g Sos pietruszkowy (bez mleka i glutenu) dieta 100 ml Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Jarzynowa z zacierką () 200 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Filet z kurczaka pieczony 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 200 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Jarzynowa z zacierką () 200 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Filet z kurczaka pieczony 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Jarzynowa z zacierką () 200 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Mięso drobiowe (filet z kurczaka) mielone 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% 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	Rzodkiew biała 80 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>) 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>) Ryżowa () 200 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Serek naturalny Bieluch 50 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Jabłko pieczone 150 g
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			
		Wartość energetyczna: 1272.14 kcal; Białko ogółem: 52.77 g; Tłuszcz: 38.14 g; Kw. tł. nasy.: 8.74 g; Węglowodany ogółem: 185.65 g; W tym cukry: 38.19 g; Błonnik pok.: 18.62 g; Sól: 3.03 g;	Wartość energetyczna: 1544.87 kcal; Białko ogółem: 80.06 g; Tłuszcz: 45.92 g; Kw. tł. nasy.: 19.63 g; Węglowodany ogółem: 211.97 g; W tym cukry: 50.06 g; Błonnik pok.: 22.42 g; Sól: 5.55 g;	Wartość energetyczna: 1528.05 kcal; Białko ogółem: 77.01 g; Tłuszcz: 44.21 g; Kw. tł. nasy.: 19.50 g; Węglowodany ogółem: 215.04 g; W tym cukry: 55.35 g; Błonnik pok.: 22.98 g; Sól: 5.18 g;	Wartość energetyczna: 1761.39 kcal; Białko ogółem: 81.36 g; Tłuszcz: 50.91 g; Kw. tł. nasy.: 20.62 g; Węglowodany ogółem: 253.01 g; W tym cukry: 65.97 g; Błonnik pok.: 26.82 g; Sól: 4.96 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- RYD P12 Bezglutenowa bezmleczna 4-9 lat	KRK- RYD P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- RYD P2 Łatwo strawna 4-9 lat	KRK- RYD P3 Łatwo strawna cz. rozdrobiona 4-9 lat
2024-09-25 środa	Śniadanie	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% 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 Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	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	Ziemniaczana (bez mleka i glutenu) () 200 ml (<u>SEL.</u>) Ryż na sypko 100 g Pulpet wieprzowy (bez glutenu) 80 g (<u>JAJ.</u>) Sos jarzynowy (bez glutenu) () 100 ml (<u>SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kapusińiak z kapusty białej () 200 ml (<u>GLU PSZ. SEL. GOR.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pieczeń rzymiska 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 rzymiska 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	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 100 g (<u>RYB.</u>) Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	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 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>) Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata lodowa 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>) Połędwica premium- wędlina 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	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE.</u>)		
		Wartość energetyczna: 1512.60 kcal; Białko ogółem: 56.72 g; Tłuszcz: 52.51 g; Kw. tł. nasy.: 11.12 g; Węglowodany ogółem: 209.71 g; W tym cukry: 50.52 g; Błonnik pok.: 13.33 g; Sól: 3.10 g;	Wartość energetyczna: 1896.10 kcal; Białko ogółem: 75.65 g; Tłuszcz: 76.07 g; Kw. tł. nasy.: 34.08 g; Węglowodany ogółem: 238.98 g; W tym cukry: 65.27 g; Błonnik pok.: 24.35 g; Sól: 7.33 g;	Wartość energetyczna: 1713.58 kcal; Białko ogółem: 76.02 g; Tłuszcz: 58.70 g; Kw. tł. nasy.: 25.26 g; Węglowodany ogółem: 224.65 g; W tym cukry: 57.85 g; Błonnik pok.: 15.83 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 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- RYD P12 Bezglutenowa bezmleczna 4-9 lat	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	
2024-09-26 czwartek	Śniadanie	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Roszponka 10 g	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 Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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 JĘCZ.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Roszponka 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 JĘCZ.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Sok pomidorowy 200 ml	
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami (bez mleka i glutenu) () 200 ml (<u>SEL.</u>) Makaron bezglutenowy 100 g Pieczeń wołowa 80 g Sos własny (bez glutenu) 100 ml 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 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>) Mięso wołowe mielone 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% 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 Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	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-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</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-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</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	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)			
		Wartość energetyczna: 1305.59 kcal; Białko ogółem: 54.75 g; Tłuszcz: 41.08 g; Kw. tł. nasy.: 9.05 g; Węglowodany ogółem: 179.81 g; W tym cukry: 39.68 g; Błonnik pok.: 6.93 g; Sól: 3.68 g;	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: 1580.82 kcal; Białko ogółem: 79.08 g; Tłuszcz: 46.30 g; Kw. tł. nasy.: 21.05 g; Węglowodany ogółem: 211.08 g; W tym cukry: 56.38 g; Błonnik pok.: 10.04 g; Sól: 4.46 g;	Wartość energetyczna: 1770.96 kcal; Białko ogółem: 85.55 g; Tłuszcz: 46.60 g; Kw. tł. nasy.: 21.10 g; Węglowodany ogółem: 259.10 g; W tym cukry: 62.35 g; Błonnik pok.: 19.50 g; Sól: 5.76 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- RYD P12 Bezglutenowa bezmleczna 4-9 lat	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
2024-09-27 piątek	Śniadanie	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Marmolada wieloowcowa 60 g (<u>S02.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Jabłko 150 g	Zacierka na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ.</u> <u>MLE.</u>) Chleb Graham 35 g (<u>GLU PSZ.</u>) Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>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.</u> <u>GLU ŻYT.</u> <u>GLU JĘCZ.</u>)	Zacierka na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ.</u> <u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>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.</u> <u>GLU ŻYT.</u> <u>GLU JĘCZ.</u>) Jabłko 150 g	Zacierka na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ.</u> <u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU</u> <u>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.</u> <u>GLU ŻYT.</u> <u>GLU JĘCZ.</u>) Jabłko pieczone 150 g Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ.</u>)
	Obiad	Ryżowa (bez mleka) () 200 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku (bez glutenu) () 200 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krupnik jęczmienny () 200 ml (<u>MLE.</u> <u>SEL.</u> <u>GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Ryba smażona (Morszczuk) 80 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>JAJ.</u> <u>RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krupnik jęczmienny () 200 ml (<u>MLE.</u> <u>SEL.</u> <u>GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krupnik jęczmienny () 200 ml (<u>MLE.</u> <u>SEL.</u> <u>GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Pulpet rybny (Morszczuk) 80 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>JAJ.</u> <u>RYB.</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (<u>JAJ.</u> <u>MLE.</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</u> <u>PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (<u>JAJ.</u> <u>MLE.</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</u> <u>PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z białek 50 g (<u>JAJ.</u> <u>MLE.</u>) Jarzynowa z makaronem dieta () 200 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u> <u>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: 1456.30 kcal; Białko ogółem: 46.68 g; Tłuszcz: 42.00 g; Kw. tł. nasy.: 9.42 g; Węglowodany ogółem: 226.13 g; W tym cukry: 49.57 g; Błonnik pok.: 19.26 g; Sól: 1.85 g;	Wartość energetyczna: 1849.44 kcal; Białko ogółem: 68.93 g; Tłuszcz: 62.55 g; Kw. tł. nasy.: 20.32 g; Węglowodany ogółem: 259.15 g; W tym cukry: 84.09 g; Błonnik pok.: 22.49 g; Sól: 4.18 g;	Wartość energetyczna: 1789.95 kcal; Białko ogółem: 69.26 g; Tłuszcz: 56.88 g; Kw. tł. nasy.: 25.58 g; Węglowodany ogółem: 255.60 g; W tym cukry: 66.58 g; Błonnik pok.: 22.31 g; Sól: 3.45 g;	Wartość energetyczna: 1970.35 kcal; Białko ogółem: 74.06 g; Tłuszcz: 59.67 g; Kw. tł. nasy.: 26.40 g; Węglowodany ogółem: 288.84 g; W tym cukry: 76.06 g; Błonnik pok.: 24.27 g; Sól: 4.08 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- RYD P12 Bezglutenowa bezmleczna 4-9 lat	KRK- RYD P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- RYD P2 Łatwo strawna 4-9 lat	KRK- RYD P3 Łatwo strawna cz. rozdrobiona 4-9 lat
2024-09-28 sobota	Śniadanie	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka soltysa wieprzowa,wędzona ,parzona 50 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata lodowa 20 g	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>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 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>) Szynka soltysa wieprzowa,wędzona ,parzona 50 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 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>) Szynka soltysa wieprzowa,wędzona ,parzona 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) Sok marchwiowy 200 ml
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka i glutenu) () 200 ml (<u>SEL.</u>) Ryż na sypko 100 g Pulpet drobiowy (bez glutenu) 80 g (<u>JAJ.</u>) Sos pietruszkowy (bez glutenu i mleka) 100 ml Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Koperkowa z ziemniakami () 200 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 100 g Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 200 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Koperkowa z ziemniakami () 200 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Ryż na sypko 100 g Pulpet drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 70 g (<u>GLU PSZ. JAJ. SOJ. 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>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE. SEL. GÓR.</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 gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE. SEL. GÓR.</u>) Ziemniaczana () 200 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sok pomidorowy 200 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE.</u>) Wafle ryżowe 20 g		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 1467.55 kcal; Białko ogółem: 50.33 g; Tłuszcz: 51.15 g; Kw. tł. nasy.: 10.50 g; Węglowodany ogółem: 204.56 g; W tym cukry: 53.07 g; Błonnik pok.: 12.57 g; Sól: 3.74 g;	Wartość energetyczna: 1804.55 kcal; Białko ogółem: 76.89 g; Tłuszcz: 69.83 g; Kw. tł. nasy.: 35.01 g; Węglowodany ogółem: 222.05 g; W tym cukry: 52.41 g; Błonnik pok.: 16.93 g; Sól: 6.91 g;	Wartość energetyczna: 1778.59 kcal; Białko ogółem: 81.64 g; Tłuszcz: 52.17 g; Kw. tł. nasy.: 24.14 g; Węglowodany ogółem: 253.54 g; W tym cukry: 69.04 g; Błonnik pok.: 16.56 g; Sól: 5.68 g;	Wartość energetyczna: 1846.25 kcal; Białko ogółem: 83.95 g; Tłuszcz: 50.40 g; Kw. tł. nasy.: 23.52 g; Węglowodany ogółem: 272.31 g; W tym cukry: 80.32 g; Błonnik pok.: 19.14 g; Sól: 6.77 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- RYD P12 Bezglutenowa bezmleczna 4-9 lat	KRK- RYD P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- RYD P2 Łatwo strawna 4-9 lat	KRK- RYD P3 Łatwo strawna cz. rozdrobiona 4-9 lat
2024-09-29 niedziela	Śniadanie	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Rzodkiew biała 80 g	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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Kasza jęczmienna 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sok pomidorowy 200 ml
	Obiad	Pomidorowa z makaronem (bez mleka i glutenu) () 200 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Schab gotowany 80 g Sos własny (bez glutenu) 100 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pomidorowa z zacierką () 200 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Kotlet schabowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Mizeria 200 g (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pomidorowa z zacierką () 200 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Schab gotowany 80 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pomidorowa z zacierką () 200 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Mięso wieprzowe (schab) mielone 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko 150 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 homogenizowany o smaku waniliowym 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 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 homogenizowany o smaku waniliowym 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 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 homogenizowany o smaku waniliowym 50 g (<u>MLE.</u>) Grycikowa () 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Jabłko pieczone 150 g
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			
		Wartość energetyczna: 1403.37 kcal; Białko ogółem: 61.01 g; Tłuszcz: 43.03 g; Kw. tł. nasy.: 8.98 g; Węglowodany ogółem: 200.83 g; W tym cukry: 51.07 g; Błonnik pok.: 22.60 g; Sól: 4.61 g;	Wartość energetyczna: 1546.01 kcal; Białko ogółem: 64.79 g; Tłuszcz: 49.61 g; Kw. tł. nasy.: 21.09 g; Węglowodany ogółem: 216.33 g; W tym cukry: 58.60 g; Błonnik pok.: 19.74 g; Sól: 4.31 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: 1820.60 kcal; Białko ogółem: 82.16 g; Tłuszcz: 56.15 g; Kw. tł. nasy.: 21.77 g; Węglowodany ogółem: 257.81 g; W tym cukry: 78.99 g; Błonnik pok.: 28.01 g; Sól: 6.08 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,

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- RYD P12 Bezglutenowa bezmleczna 4-9 lat	KRK- RYD P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- RYD P2 Łatwo strawna 4-9 lat	KRK- RYD P3 Łatwo strawna cz. rozdrobiona 4-9 lat
2024-09-30 poniedziałek	Śniadanie	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	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>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g 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>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g 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>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sok marchwiowy 200 ml
	Obiad	Dyniowa z ziemniakami (bez glutenu) () 200 ml (<u>MLE, 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	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	
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 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>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Jarzynowa z ryżem dieta () 200 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 1237.11 kcal; Białko ogółem: 44.81 g; Tłuszcz: 40.84 g; Kw. tł. nasy.: 10.06 g; Węglowodany ogółem: 175.08 g; W tym cukry: 42.42 g; Błonnik pok.: 7.11 g; Sól: 2.77 g;	Wartość energetyczna: 1916.78 kcal; Białko ogółem: 76.39 g; Tłuszcz: 54.76 g; Kw. tł. nasy.: 23.27 g; Węglowodany ogółem: 285.13 g; W tym cukry: 82.28 g; Błonnik pok.: 17.76 g; Sól: 5.87 g;	Wartość energetyczna: 1492.38 kcal; Białko ogółem: 62.82 g; Tłuszcz: 41.32 g; Kw. tł. nasy.: 21.40 g; Węglowodany ogółem: 220.47 g; W tym cukry: 62.54 g; Błonnik pok.: 13.66 g; Sól: 4.43 g;	Wartość energetyczna: 1627.61 kcal; Białko ogółem: 73.23 g; Tłuszcz: 42.76 g; Kw. tł. nasy.: 23.68 g; Węglowodany ogółem: 239.28 g; W tym cukry: 65.11 g; Błonnik pok.: 15.91 g; Sól: 4.59 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- RYD P12 Bezglutenowa bezmleczna 4-9 lat	KRK- RYD P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- RYD P2 Łatwo strawna 4-9 lat	KRK- RYD P3 Łatwo strawna cz. rozdrobiona 4-9 lat
2024-10-01 wtorek	Śniadanie	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% 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	Zacierka na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> .) Chleb Graham 35 g (<u>GLU PSZ</u> .) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>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 Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> .) Papryka świeża 80 g	Zacierka na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> .) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> .) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>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</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> .)	Zacierka na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> .) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU</u> <u>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</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> .)
	Obiad	Brokułowa z ryżem (bez mleka) () 200 ml (<u>SEL</u> .) Ziemniaki gotowane () 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	Brokułowa z ryżem () 200 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> .) Ziemniaki gotowane () 100 g Bitka z szynki wieprzowej 80 g (<u>GLU</u> <u>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 ryżem () 200 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> .) Ziemniaki gotowane () 100 g Bitka z szynki wieprzowej 80 g (<u>GLU</u> <u>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	Brokułowa z ryżem () 200 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> .) Ziemniaki gotowane () 100 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> .) Buraczki gotowane () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u> .) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Pomidor 80 g Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>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:</u> <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GÓR</u> .) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>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:</u> <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GÓR</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</u> <u>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:</u> <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GÓR</u> .) Ziemniaczana () 200 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> .) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sok pomidorowy 200 ml
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE</u> .) Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> .)		
		Wartość energetyczna: 1413.84 kcal; Białko ogółem: 54.35 g; Tłuszcz: 50.61 g; Kw. tł. nasy.: 10.09 g; Węglowodany ogółem: 189.17 g; W tym cukry: 38.40 g; Błonnik pok.: 14.09 g; Sól: 4.54 g;	Wartość energetyczna: 1976.04 kcal; Białko ogółem: 92.97 g; Tłuszcz: 66.27 g; Kw. tł. nasy.: 26.34 g; Węglowodany ogółem: 260.34 g; W tym cukry: 70.21 g; Błonnik pok.: 19.15 g; Sól: 4.90 g;	Wartość energetyczna: 1917.66 kcal; Białko ogółem: 89.41 g; Tłuszcz: 65.40 g; Kw. tł. nasy.: 26.22 g; Węglowodany ogółem: 250.20 g; W tym cukry: 66.53 g; Błonnik pok.: 15.86 g; Sól: 4.69 g;	Wartość energetyczna: 2005.24 kcal; Białko ogółem: 93.50 g; Tłuszcz: 56.41 g; Kw. tł. nasy.: 26.82 g; Węglowodany ogółem: 290.50 g; W tym cukry: 74.16 g; Błonnik pok.: 20.42 g; Sól: 5.31 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- RYD P12 Bezglutenowa bezmleczna 4-9 lat	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	
2024-10-02 środa	Śniadanie	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	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>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 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>)	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>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 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>)	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>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt	
	Obiad	Jarzynowa z makaronem (bez glutenu i mleka) () 200 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Pulpet drobiowy (bez glutenu) 80 g (<u>JAJ.</u>) Sos pietruszkowy (bez glutenu i mleka) 100 ml Fasolka szparagowa z wody* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pieczarkowa z makaronem () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Pulpet drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Jarzynowa z makaronem dieta () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Pulpet drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Jarzynowa z makaronem dieta () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Pulpet drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 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>) Paprykarz szczeciński 50 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 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>) Pomidor 80 g Mix sałat 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Grycikowa () 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sok marchwiowy 200 ml	
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</u>)			
		Wartość energetyczna: 1253.92 kcal; Białko ogółem: 49.60 g; Tłuszcz: 41.54 g; Kw. tł. nasy.: 9.55 g; Węglowodany ogółem: 176.83 g; W tym cukry: 44.90 g; Błonnik pok.: 11.86 g; Sól: 3.11 g;	Wartość energetyczna: 1567.59 kcal; Białko ogółem: 71.01 g; Tłuszcz: 48.73 g; Kw. tł. nasy.: 20.72 g; Węglowodany ogółem: 218.08 g; W tym cukry: 53.39 g; Błonnik pok.: 16.24 g; Sól: 7.02 g;	Wartość energetyczna: 1530.73 kcal; Białko ogółem: 69.97 g; Tłuszcz: 47.39 g; Kw. tł. nasy.: 21.77 g; Węglowodany ogółem: 212.19 g; W tym cukry: 55.76 g; Błonnik pok.: 15.20 g; Sól: 5.25 g;	Wartość energetyczna: 1706.71 kcal; Białko ogółem: 72.54 g; Tłuszcz: 46.50 g; Kw. tł. nasy.: 20.28 g; Węglowodany ogółem: 256.64 g; W tym cukry: 89.92 g; Błonnik pok.: 19.88 g; Sól: 6.71 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- RYD P12 Bezglutenowa bezmleczna 4-9 lat	KRK- RYD P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- RYD P2 Łatwo strawna 4-9 lat	KRK- RYD P3 Łatwo strawna cz. rozdrobiona 4-9 lat
2024-10-03 czwartek	Śniadanie	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 50 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 200 ml (<u>MLE.</u> <u>GLU OW.</u>) Chleb Graham 35 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>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 Salata 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.</u> <u>GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>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 Salata 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.</u> <u>GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sok marchwiowy 200 ml
	Obiad	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	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.</u> <u>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</u> <u>JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% 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 Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ, 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 Sałatka jarzynowa () 100 g (<u>JAJ, MLE.</u> <u>SEL, GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ, 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 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</u> <u>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 ryżem dieta () 200 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>)
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE.</u>)		
		Wartość energetyczna: 1476.11 kcal; Białko ogółem: 50.77 g; Tłuszcz: 50.26 g; Kw. tł. nasy.: 10.61 g; Węglowodany ogółem: 210.12 g; W tym cukry: 36.39 g; Błonnik pok.: 17.68 g; Sól: 4.54 g;	Wartość energetyczna: 1788.68 kcal; Białko ogółem: 77.94 g; Tłuszcz: 60.69 g; Kw. tł. nasy.: 25.87 g; Węglowodany ogółem: 244.04 g; W tym cukry: 65.88 g; Błonnik pok.: 24.51 g; Sól: 7.65 g;	Wartość energetyczna: 1781.65 kcal; Białko ogółem: 76.75 g; Tłuszcz: 62.12 g; Kw. tł. nasy.: 25.15 g; Węglowodany ogółem: 238.84 g; W tym cukry: 63.04 g; Błonnik pok.: 21.29 g; Sól: 5.01 g;	Wartość energetyczna: 1851.68 kcal; Białko ogółem: 79.18 g; Tłuszcz: 60.63 g; Kw. tł. nasy.: 24.59 g; Węglowodany ogółem: 256.19 g; W tym cukry: 72.14 g; Błonnik pok.: 22.63 g; Sól: 5.15 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- RYD P12 Bezglutenowa bezmleczna 4-9 lat	KRK- RYD P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- RYD P2 Łatwo strawna 4-9 lat	KRK- RYD P3 Łatwo strawna cz. rozdrobiona 4-9 lat
2024-10-04 piątek	Śniadanie	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem jagodowy 25g 2 szt Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g	Kasza manna na mleku 200 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ, MLE.</u>) Chleb Graham 35 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem jagodowy 25g 2 szt Gruszka 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>)	Kasza manna na mleku 200 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem jagodowy 25g 2 szt Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>)	Kasza manna na mleku 200 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem jagodowy 25g 2 szt Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Szpinakowa z makaronem (bez glutenu i mleka) () SU 200 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy *(bez glutenu i mleka) 100 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 200 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Szpinakowa z zacierką () 200 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ,</u> <u>MLE.</u>) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Szpinakowa z zacierką () 200 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 200 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% 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 pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (<u>JAJ, MLE.</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</u> <u>PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Selerowa z makaronem () 200 g (<u>GLU</u> <u>PSZ, MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sok pomidorowy 200 ml	
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			
		Wartość energetyczna: 1539.18 kcal; Białko ogółem: 50.42 g; Tłuszcz: 48.02 g; Kw. tł. nasy.: 9.52 g; Węglowodany ogółem: 233.34 g; W tym cukry: 79.87 g; Błonnik pok.: 21.54 g; Sól: 3.73 g;	Wartość energetyczna: 1784.67 kcal; Białko ogółem: 75.95 g; Tłuszcz: 48.06 g; Kw. tł. nasy.: 20.97 g; Węglowodany ogółem: 269.85 g; W tym cukry: 100.28 g; Błonnik pok.: 21.08 g; Sól: 3.68 g;	Wartość energetyczna: 1817.41 kcal; Białko ogółem: 73.49 g; Tłuszcz: 54.40 g; Kw. tł. nasy.: 21.31 g; Węglowodany ogółem: 267.87 g; W tym cukry: 98.89 g; Błonnik pok.: 24.78 g; Sól: 4.51 g;	Wartość energetyczna: 1884.50 kcal; Białko ogółem: 77.01 g; Tłuszcz: 53.49 g; Kw. tł. nasy.: 20.87 g; Węglowodany ogółem: 284.97 g; W tym cukry: 103.85 g; Błonnik pok.: 28.04 g; Sól: 5.46 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- RYD P12 Bezglutenowa bezmleczna 4-9 lat	KRK- RYD P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- RYD P2 Łatwo strawna 4-9 lat	KRK- RYD P3 Łatwo strawna cz. rozdrobiona 4-9 lat
2024-10-05 sobota	Śniadanie	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>)
	Obiad	Koperkowa z ryżem (bez mleka) () 200 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Bitka wołowa (bez glutenu) 80 g Sos jarzynowy (bez glutenu) 100 ml (<u>SEL.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Koperkowa z ryżem () 200 ml (<u>MLE. SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Bitka wołowa 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Koperkowa z ryżem () 200 ml (<u>MLE. SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Bitka wołowa 80 g (<u>GLU PSZ.</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	Koperkowa z ryżem () 200 ml (<u>MLE. SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Mięso wołowe mielone w sosie wł 80 g (<u>GLU PSZ.</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	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) 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	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pasztet z soczewicy () 70 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</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>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek () b/c 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>) 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	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE.</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 18 g		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 1374.96 kcal; Białko ogółem: 52.20 g; Tłuszcz: 43.50 g; Kw. tł. nasy.: 9.58 g; Węglowodany ogółem: 200.64 g; W tym cukry: 37.68 g; Błonnik pok.: 18.96 g; Sól: 4.41 g;	Wartość energetyczna: 1953.91 kcal; Białko ogółem: 86.94 g; Tłuszcz: 66.75 g; Kw. tł. nasy.: 25.54 g; Węglowodany ogółem: 262.98 g; W tym cukry: 66.39 g; Błonnik pok.: 25.28 g; Sól: 7.13 g;	Wartość energetyczna: 1767.81 kcal; Białko ogółem: 83.10 g; Tłuszcz: 51.38 g; Kw. tł. nasy.: 24.32 g; Węglowodany ogółem: 251.45 g; W tym cukry: 66.98 g; Błonnik pok.: 18.33 g; Sól: 5.40 g;	Wartość energetyczna: 1839.34 kcal; Białko ogółem: 86.07 g; Tłuszcz: 49.61 g; Kw. tł. nasy.: 23.67 g; Węglowodany ogółem: 270.09 g; W tym cukry: 66.07 g; Błonnik pok.: 22.00 g; Sól: 5.08 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- RYD P12 Bezglutenowa bezmleczna 4-9 lat	KRK- RYD P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- RYD P2 Łatwo strawna 4-9 lat	KRK- RYD P3 Łatwo strawna cz. rozdrobiona 4-9 lat
2024-10-06 niedziela	Śniadanie	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	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 zielona 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.) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiowym 50 g (MLE.) Jabłko 150 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.) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiowym 50 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Jabłko pieczone 150 g
	Obiad	Rosół z makaronem (bez glutenu) () 200 ml (SEL.) Ziemniaki gotowane () 100 g Udko gotowane 1szt. 210 g Szpinak gotowany z olejem (bez glutenu)* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Rosół z makaronem () 200 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 100 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Rosół z makaronem () 200 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 100 g Udko gotowane 1szt. 210 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Rosół z makaronem () 200 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 100 g Budyń z udźca kurczaka 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 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.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, 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.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Jarzynowa z ryżem dieta () 200 ml (MLE, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sok pomidorowy 200 ml	
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)		
		Wartość energetyczna: 1676.83 kcal; Białko ogółem: 86.54 g; Tłuszcz: 66.84 g; Kw. tł. nasy.: 16.91 g; Węglowodany ogółem: 185.22 g; W tym cukry: 37.63 g; Błonnik pok.: 13.22 g; Sól: 4.61 g;	Wartość energetyczna: 1947.03 kcal; Białko ogółem: 109.63 g; Tłuszcz: 87.48 g; Kw. tł. nasy.: 35.48 g; Węglowodany ogółem: 186.90 g; W tym cukry: 52.61 g; Błonnik pok.: 17.43 g; Sól: 6.35 g;	Wartość energetyczna: 1812.37 kcal; Białko ogółem: 100.73 g; Tłuszcz: 69.04 g; Kw. tł. nasy.: 25.88 g; Węglowodany ogółem: 200.81 g; W tym cukry: 60.51 g; Błonnik pok.: 14.83 g; Sól: 5.34 g;	Wartość energetyczna: 1701.60 kcal; Białko ogółem: 74.18 g; Tłuszcz: 44.90 g; Kw. tł. nasy.: 19.63 g; Węglowodany ogółem: 255.31 g; W tym cukry: 73.53 g; Błonnik pok.: 17.71 g; Sól: 6.42 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- RYD P12 Bezglutenowa bezmleczna 4-9 lat	KRK- RYD P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- RYD P2 Łatwo strawna 4-9 lat	KRK- RYD P3 Łatwo strawna cz. rozdrobiona 4-9 lat
2024-10-07 poniedziałek	Śniadanie	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.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 zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 200 ml (MLE. GLU OW.) Chleb Graham 35 g (GLU PSZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka soltysa wieprzowa,wędzona ,parzona 50 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.) Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 200 ml (MLE. GLU OW.) 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 soltysa wieprzowa,wędzona ,parzona 50 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.) Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 200 ml (MLE. GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka soltysa wieprzowa,wędzona ,parzona 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.) Sok marchwiowy 200 ml
	Obiad	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 Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Brokuł gotowany* 200 g	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 200 ml (GLU PSZ. SEL. GOR.) 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	
	Kolacja	Mix sałat 20 g Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Mix sałat 20 g Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pasta z twarogu i papryki 50 g (MLE.) Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Mix sałat 20 g Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Grysikowa () 200 ml (GLU PSZ. SEL.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE.) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 18 g		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE.)
		Wartość energetyczna: 1338.87 kcal; Białko ogółem: 53.44 g; Tłuszcz: 46.18 g; Kw. tł. nasy.: 12.16 g; Węglowodany ogółem: 180.13 g; W tym cukry: 29.93 g; Błonnik pok.: 13.17 g; Sól: 3.29 g;	Wartość energetyczna: 1601.58 kcal; Białko ogółem: 63.31 g; Tłuszcz: 50.17 g; Kw. tł. nasy.: 25.95 g; Węglowodany ogółem: 228.97 g; W tym cukry: 58.57 g; Błonnik pok.: 15.82 g; Sól: 5.81 g;	Wartość energetyczna: 1562.80 kcal; Białko ogółem: 62.49 g; Tłuszcz: 45.68 g; Kw. tł. nasy.: 25.08 g; Węglowodany ogółem: 230.65 g; W tym cukry: 60.42 g; Błonnik pok.: 12.24 g; Sól: 4.05 g;	Wartość energetyczna: 1588.89 kcal; Białko ogółem: 61.45 g; Tłuszcz: 42.33 g; Kw. tł. nasy.: 23.07 g; Węglowodany ogółem: 243.44 g; W tym cukry: 64.64 g; Błonnik pok.: 13.81 g; Sól: 4.00 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- RYD P12 Bezglutenowa bezmleczna 4-9 lat	KRK- RYD P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- RYD P2 Łatwo strawna 4-9 lat	KRK- RYD P3 Łatwo strawna cz. rozdrobiona 4-9 lat
2024-10-08 wtorek	Śniadanie	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Roszponka 10 g	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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) Roszponka 10 g Makaron 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) Roszponka 10 g Makaron 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) Sok pomidorowy 200 ml Makaron na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>)
	Obiad	Solferino (bez glutenu i mleka) () 200 ml (<u>SEL.</u>) Kasza jaglana na sypko 100 g Zrazik wołowy mielony 80 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos ziołowy (bez glutenu) () 100 ml (<u>SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grochowa z ziemniakami () 200 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Zrazik wołowy mielony 80 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka () 200 g (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Solferino () 200 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Zrazik wołowy mielony 80 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	Kolacja	Salata zielona 20 g Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 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 makreli wędzonej z warzywami *() 50 g (<u>RYB. SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Ogórek kiszony 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 ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 50 g (<u>RYB. SEL.</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>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL. GOR.</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	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			
		Wartość energetyczna: 1375.13 kcal; Białko ogółem: 52.25 g; Tłuszcz: 41.95 g; Kw. tł. nasy.: 9.02 g; Węglowodany ogółem: 204.28 g; W tym cukry: 42.08 g; Błonnik pok.: 21.92 g; Sól: 3.03 g;	Wartość energetyczna: 1746.80 kcal; Białko ogółem: 77.21 g; Tłuszcz: 57.00 g; Kw. tł. nasy.: 23.77 g; Węglowodany ogółem: 241.09 g; W tym cukry: 49.72 g; Błonnik pok.: 26.03 g; Sól: 6.84 g;	Wartość energetyczna: 1621.80 kcal; Białko ogółem: 73.71 g; Tłuszcz: 46.72 g; Kw. tł. nasy.: 19.61 g; Węglowodany ogółem: 237.05 g; W tym cukry: 59.23 g; Błonnik pok.: 26.25 g; Sól: 5.11 g;	Wartość energetyczna: 1764.73 kcal; Białko ogółem: 78.80 g; Tłuszcz: 43.80 g; Kw. tł. nasy.: 19.77 g; Węglowodany ogółem: 275.66 g; W tym cukry: 59.52 g; Błonnik pok.: 29.19 g; Sól: 7.32 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- RYD P12 Bezglutenowa bezmleczna 4-9 lat	KRK- RYD P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- RYD P2 Łatwo strawna 4-9 lat	KRK- RYD P3 Łatwo strawna cz. rozdrobiona 4-9 lat
2024-10-09 środa	Śniadanie	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Jabłko pieczone 150 g	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>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jabłko 150 g	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>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jabłko 150 g	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>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jabłko pieczone 150 g
	Obiad	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	Selerowa z ryżem () 200 g (<u>MLE, 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		Selerowa z ryżem () 200 g (<u>MLE, 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
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% 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 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>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Papryka świeża 80 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>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	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 pomidorowy 200 ml
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)		
		Wartość energetyczna: 1444.86 kcal; Białko ogółem: 67.76 g; Tłuszcz: 48.61 g; Kw. tł. nasy.: 12.91 g; Węglowodany ogółem: 183.86 g; W tym cukry: 37.98 g; Błonnik pok.: 12.25 g; Sól: 3.81 g;	Wartość energetyczna: 1759.17 kcal; Białko ogółem: 86.55 g; Tłuszcz: 55.59 g; Kw. tł. nasy.: 25.24 g; Węglowodany ogółem: 230.72 g; W tym cukry: 76.73 g; Błonnik pok.: 16.30 g; Sól: 4.50 g;	Wartość energetyczna: 1729.52 kcal; Białko ogółem: 84.54 g; Tłuszcz: 55.04 g; Kw. tł. nasy.: 25.17 g; Węglowodany ogółem: 225.47 g; W tym cukry: 74.69 g; Błonnik pok.: 14.27 g; Sól: 4.49 g;	Wartość energetyczna: 1672.59 kcal; Białko ogółem: 70.88 g; Tłuszcz: 44.46 g; Kw. tł. nasy.: 20.76 g; Węglowodany ogółem: 249.95 g; W tym cukry: 79.16 g; Błonnik pok.: 16.34 g; Sól: 5.23 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- RYD P12 Bezglutenowa bezmleczna 4-9 lat	KRK- RYD P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- RYD P2 Łatwo strawna 4-9 lat	KRK- RYD P3 Łatwo strawna cz. rozdrobiona 4-9 lat	
2024-10-10 czwartek	Śniadanie	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 50 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata lodowa 20 g	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. 20 g (<u>MLE.</u>) Szynka sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 50 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sałata lodowa 20 g	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>) Szynka sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 50 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sałata lodowa 20 g	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>) Szynka sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sok marchwiowy 200 ml	
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka i glutenu) () SU 200 ml (<u>SEL.</u>) Makaron bezglutenowy 100 g 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 () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatką 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		
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobiona 50 g Pomidor 80 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>) Paszтет z ciecierzycy () 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Pomidor 80 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>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek () b/c 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>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Ryżowa () 200 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Mus z jabłek () b/c 100 g	
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE.</u>)			
		Wartość energetyczna: 1369.43 kcal; Białko ogółem: 50.97 g; Tłuszcz: 47.10 g; Kw. tł. nasy.: 10.50 g; Węglowodany ogółem: 190.52 g; W tym cukry: 34.36 g; Błonnik pok.: 16.44 g; Sól: 3.86 g;	Wartość energetyczna: 2000.03 kcal; Białko ogółem: 79.26 g; Tłuszcz: 79.23 g; Kw. tł. nasy.: 34.39 g; Węglowodany ogółem: 249.52 g; W tym cukry: 63.59 g; Błonnik pok.: 25.42 g; Sól: 5.69 g;	Wartość energetyczna: 1751.04 kcal; Białko ogółem: 79.38 g; Tłuszcz: 59.82 g; Kw. tł. nasy.: 26.95 g; Węglowodany ogółem: 232.28 g; W tym cukry: 59.46 g; Błonnik pok.: 18.84 g; Sól: 4.83 g;	Wartość energetyczna: 1830.42 kcal; Białko ogółem: 81.68 g; Tłuszcz: 58.30 g; Kw. tł. nasy.: 26.39 g; Węglowodany ogółem: 252.01 g; W tym cukry: 68.22 g; Błonnik pok.: 19.90 g; Sól: 4.96 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- RYD P12 Bezglutenowa bezmleczna 4-9 lat	KRK- RYD P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- RYD P2 Łatwo strawna 4-9 lat	KRK- RYD P3 Łatwo strawna cz. rozdrobiona 4-9 lat	
2024-10-11 piątek	Śniadanie	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Miód (25g) 2 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Zacierka na mleku 200 ml (GLU PSZ. JAJ. MLE.) Chleb Graham 35 g (GLU PSZ.) Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ. JAJ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Miód (25g) 1 szt Śliwka 180 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.)	Zacierka na mleku 200 ml (GLU PSZ. JAJ. MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ. JAJ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Miód (25g) 1 szt Jabłko pieczone 150 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.)	Zacierka na mleku 200 ml (GLU PSZ. JAJ. MLE.) Bułka pszenna długa krojona 25 g (GLU PSZ.) Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ. JAJ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Miód (25g) 1 szt Jabłko pieczone 150 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.)	
	Obiad	Ryżowa (bez mleka) () 200 ml (SEL.) Ziemniaki gotowane () 100 g Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g (RYB.) Sos cytrynowy (bez glutenu i mleka) 100 ml Warzywa po grecku (bez glutenu) () 200 g (SEL.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kalafiorowa z ryżem () 200 ml (MLE. SEL.) Ziemniaki gotowane () 100 g Ryba smażona (Morszczuk) 80 g (GLU PSZ. JAJ. RYB.) Sos cytrynowy 100 ml (GLU PSZ. MLE.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ryżowa () 200 ml (MLE. SEL.) Ziemniaki gotowane () 100 g Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g (RYB.) Sos cytrynowy 100 ml (GLU PSZ. MLE.) Warzywa po grecku () 200 g (GLUPSZ. SEL.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ryżowa () 200 ml (MLE. SEL.) Ziemniaki gotowane () 100 g Pulpet rybny (Morszczuk) 80 g (GLU PSZ. JAJ. RYB.) Sos cytrynowy 100 ml (GLU PSZ. MLE.) Warzywa po grecku () 200 g (GLUPSZ. SEL.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (JAJ. MLE.) Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (JAJ. MLE.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (JAJ. MLE.) Jarzynowa z makaronem dieta () 200 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sok pomidorowy 200 ml	
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE.)			
			Wartość energetyczna: 1709.84 kcal; Białko ogółem: 54.26 g; Tłuszcz: 55.48 g; Kw. tł. nasy.: 17.56 g; Węglowodany ogółem: 254.05 g; W tym cukry: 51.20 g; Błonnik pok.: 18.31 g; Sól: 3.23 g;	Wartość energetyczna: 1936.94 kcal; Białko ogółem: 75.16 g; Tłuszcz: 74.15 g; Kw. tł. nasy.: 25.77 g; Węglowodany ogółem: 248.21 g; W tym cukry: 72.63 g; Błonnik pok.: 16.86 g; Sól: 5.94 g;	Wartość energetyczna: 1813.80 kcal; Białko ogółem: 75.62 g; Tłuszcz: 60.11 g; Kw. tł. nasy.: 24.77 g; Węglowodany ogółem: 250.68 g; W tym cukry: 80.63 g; Błonnik pok.: 19.14 g; Sól: 3.76 g;	Wartość energetyczna: 1905.46 kcal; Białko ogółem: 75.70 g; Tłuszcz: 59.47 g; Kw. tł. nasy.: 24.66 g; Węglowodany ogółem: 276.14 g; W tym cukry: 85.20 g; Błonnik pok.: 21.26 g; Sól: 4.89 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- RYD P12 Bezglutenowa bezmleczna 4-9 lat	KRK- RYD P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- RYD P2 Łatwo strawna 4-9 lat	KRK- RYD P3 Łatwo strawna cz. rozdrobiona 4-9 lat
2024-10-12 sobota	Śniadanie	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	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 Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Mix sałat 20 g	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.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	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.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt
	Obiad	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	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
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) 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.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Selerowa z makaronem () 200 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g (MLE, SEL.)
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia-twaróg 120g 1 szt (MLE.)		
		Wartość energetyczna: 1438.52 kcal; Białko ogółem: 53.19 g; Tłuszcz: 49.12 g; Kw. tł. nasy.: 9.28 g; Węglowodany ogółem: 200.31 g; W tym cukry: 39.68 g; Błonnik pok.: 13.95 g; Sól: 3.94 g;	Wartość energetyczna: 1960.32 kcal; Białko ogółem: 79.75 g; Tłuszcz: 70.07 g; Kw. tł. nasy.: 24.62 g; Węglowodany ogółem: 256.51 g; W tym cukry: 78.30 g; Błonnik pok.: 20.35 g; Sól: 8.16 g;	Wartość energetyczna: 1739.45 kcal; Białko ogółem: 77.69 g; Tłuszcz: 53.51 g; Kw. tł. nasy.: 20.38 g; Węglowodany ogółem: 242.91 g; W tym cukry: 76.81 g; Błonnik pok.: 18.65 g; Sól: 6.52 g;	Wartość energetyczna: 1841.58 kcal; Białko ogółem: 78.62 g; Tłuszcz: 42.31 g; Kw. tł. nasy.: 19.00 g; Węglowodany ogółem: 293.65 g; W tym cukry: 98.73 g; Błonnik pok.: 20.03 g; Sól: 6.74 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- RYD P12 Bezglutenowa bezmleczna 4-9 lat	KRK- RYD P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- RYD P2 Łatwo strawna 4-9 lat	KRK- RYD P3 Łatwo strawna cz. rozdrobiona 4-9 lat
2024-10-13 niedziela	Śniadanie	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% 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 Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata lodowa 20 g	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>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) Sałata lodowa 20 g Papryka świeża 80 g	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 Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) Sałata lodowa 20 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>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) Mus z jabłek () b/c 100 g
	Obiad	Pomidorowa z makaronem (bez glutenu i mleka) () 200 ml (<u>SEL.</u>) 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	Pomidorowa z makaronem () 200 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Kotlet schabowy 80 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pomidorowa z makaronem () 200 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Schab gotowany 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	Pomidorowa z makaronem () 200 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Mięso (schab) mielone w sosie wł 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	Pomidor 80 g Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ryżowa () 200 ml (<u>MLE. SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sok pomidorowy 200 ml
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)			
		Wartość energetyczna: 1251.47 kcal; Białko ogółem: 61.46 g; Tłuszcz: 33.82 g; Kw. tł. nasy.: 8.65 g; Węglowodany ogółem: 173.33 g; W tym cukry: 39.55 g; Błonnik pok.: 7.47 g; Sól: 3.81 g;	Wartość energetyczna: 1710.83 kcal; Białko ogółem: 73.65 g; Tłuszcz: 64.51 g; Kw. tł. nasy.: 27.52 g; Węglowodany ogółem: 217.05 g; W tym cukry: 64.39 g; Błonnik pok.: 19.50 g; Sól: 5.27 g;	Wartość energetyczna: 1362.42 kcal; Białko ogółem: 75.52 g; Tłuszcz: 34.80 g; Kw. tł. nasy.: 17.26 g; Węglowodany ogółem: 186.75 g; W tym cukry: 48.19 g; Błonnik pok.: 10.31 g; Sól: 4.17 g;	Wartość energetyczna: 1726.65 kcal; Białko ogółem: 76.35 g; Tłuszcz: 48.07 g; Kw. tł. nasy.: 19.45 g; Węglowodany ogółem: 256.90 g; W tym cukry: 71.49 g; Błonnik pok.: 23.64 g; Sól: 5.69 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,

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-14 do dnia 2024-10-27 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- RYD P12 Bezglutenowa bezmleczna 4-9 lat	KRK- RYD P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- RYD P2 Łatwo strawna 4-9 lat	KRK- RYD P3 Łatwo strawna cz. rozdrobiona 4-9 lat	
2024-10-14 poniedziałek	Śniadanie	Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	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>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, 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>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Jabłko pieczone 150 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>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	
	Obiad	Brokułowa z ryżem (bez mleka) () 200 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Gulasz warzywny z tofu dieta* (bez glutenu) 150 g (<u>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 Gulasz warzywny z ciecierzycą () 150 g (<u>GLU PSZ, 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 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	Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 90 g Roszponka 10 g	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 50 g (<u>RYB, MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 90 g Roszponka 10 g	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i ryby got. (morszczuk) z natką pietruszki 50 g (<u>RYB, MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 90 g Roszponka 10 g	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>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Sok pomidorowy 200 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE,</u>)			
		Wartość energetyczna: 1260.30 kcal; Białko ogółem: 35.43 g; Tłuszcz: 37.99 g; Kw. tł. nasy.: 8.61 g; Węglowodany ogółem: 204.09 g; W tym cukry: 70.25 g; Błonnik pok.: 21.23 g; Sól: 4.58 g;	Wartość energetyczna: 1561.91 kcal; Białko ogółem: 58.38 g; Tłuszcz: 45.88 g; Kw. tł. nasy.: 19.41 g; Węglowodany ogółem: 239.27 g; W tym cukry: 76.33 g; Błonnik pok.: 27.20 g; Sól: 6.03 g;	Wartość energetyczna: 1578.80 kcal; Białko ogółem: 58.91 g; Tłuszcz: 46.17 g; Kw. tł. nasy.: 19.48 g; Węglowodany ogółem: 241.48 g; W tym cukry: 86.83 g; Błonnik pok.: 25.77 g; Sól: 5.82 g;	Wartość energetyczna: 1671.28 kcal; Białko ogółem: 70.96 g; Tłuszcz: 46.43 g; Kw. tł. nasy.: 19.97 g; Węglowodany ogółem: 252.51 g; W tym cukry: 86.79 g; Błonnik pok.: 25.23 g; Sól: 6.49 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-14 do dnia 2024-10-27 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- RYD P12 Bezglutenowa bezmleczna 4-9 lat	KRK- RYD P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- RYD P2 Łatwo strawna 4-9 lat	KRK- RYD P3 Łatwo strawna cz. rozdrobiona 4-9 lat
2024-10-15 wtorek	Śniadanie	Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Szynkowa dębowa kieł.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	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>) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Ogórek kiszony 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>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g 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>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sok pomidorowy 200 ml
	Obiad	Solferino (bez mleka i glutenu) () 200 ml (<u>SEL.</u>) Makaron bezglutenowy 100 g Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos pietruszkowy (bez mleka i glutenu) dieta 100 ml Dynia duszona z olejem* (bez glutenu) 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pieczarkowa z ziemniakami () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka wieprzowa pieczona 80 g Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Solferino () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Dynia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Solferino () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Mięso wieprzowe (szynka) mielone 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Dynia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g 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	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, 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>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ziemniaczana () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE.</u>)		
		Wartość energetyczna: 1321.14 kcal; Białko ogółem: 51.03 g; Tłuszcz: 41.19 g; Kw. tł. nasy.: 11.99 g; Węglowodany ogółem: 187.30 g; W tym cukry: 49.35 g; Błonnik pok.: 12.08 g; Sól: 2.88 g;	Wartość energetyczna: 1889.11 kcal; Białko ogółem: 96.08 g; Tłuszcz: 63.53 g; Kw. tł. nasy.: 26.99 g; Węglowodany ogółem: 237.68 g; W tym cukry: 53.94 g; Błonnik pok.: 17.99 g; Sól: 6.86 g;	Wartość energetyczna: 1844.56 kcal; Białko ogółem: 91.80 g; Tłuszcz: 54.11 g; Kw. tł. nasy.: 24.67 g; Węglowodany ogółem: 250.01 g; W tym cukry: 61.34 g; Błonnik pok.: 14.84 g; Sól: 5.64 g;	Wartość energetyczna: 2109.56 kcal; Białko ogółem: 96.51 g; Tłuszcz: 61.32 g; Kw. tł. nasy.: 24.77 g; Węglowodany ogółem: 294.41 g; W tym cukry: 76.11 g; Błonnik pok.: 17.03 g; Sól: 6.59 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-14 do dnia 2024-10-27 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- RYD P12 Bezglutenowa bezmleczna 4-9 lat	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	
2024-10-16 środa	Śniadanie	Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 200 ml (<u>MLE.</u> <u>GLU OW.</u>) Chleb Graham 35 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>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.</u> <u>GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 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.</u> <u>GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	
	Obiad	Ryżowa (bez mleka) () 200 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez glutenu) 80 g (<u>JAJ.</u>) Sos jarzynowy (bez glutenu) () 100 ml (<u>SEL.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte () (bez glutenu) 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Kotlet mielony drobiowy 80 g (<u>GLU</u> <u>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	Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 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</u> <u>PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt				
			Wartość energetyczna: 1323.31 kcal; Białko ogółem: 51.44 g; Tłuszcz: 33.16 g; Kw. tł. nasy.: 9.15 g; Węglowodany ogółem: 211.95 g; W tym cukry: 70.51 g; Błonnik pok.: 14.78 g; Sól: 4.36 g;	Wartość energetyczna: 2019.90 kcal; Białko ogółem: 83.72 g; Tłuszcz: 70.48 g; Kw. tł. nasy.: 29.70 g; Węglowodany ogółem: 275.21 g; W tym cukry: 87.25 g; Błonnik pok.: 23.06 g; Sól: 5.99 g;	Wartość energetyczna: 1575.31 kcal; Białko ogółem: 68.89 g; Tłuszcz: 38.49 g; Kw. tł. nasy.: 18.48 g; Węglowodany ogółem: 248.31 g; W tym cukry: 87.25 g; Błonnik pok.: 19.10 g; Sól: 4.91 g;	Wartość energetyczna: 1664.76 kcal; Białko ogółem: 71.65 g; Tłuszcz: 36.52 g; Kw. tł. nasy.: 17.87 g; Węglowodany ogółem: 269.40 g; W tym cukry: 89.59 g; Błonnik pok.: 17.95 g; Sól: 4.80 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-14 do dnia 2024-10-27 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- RYD P12 Bezglutenowa bezmleczna 4-9 lat	KRK- RYD P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- RYD P2 Łatwo strawna 4-9 lat	KRK- RYD P3 Łatwo strawna cz. rozdrobiona 4-9 lat
2024-10-17 czwartek	Śniadanie	Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Zacierka na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ, MLE.</u>) Chleb Graham 35 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 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>)	Zacierka na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>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.</u> <u>JAJ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU</u> <u>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>)
	Obiad	Ziemniaczana (bez mleka i glutenu) () 200 ml (<u>SEL.</u>) Ryż na sypko 100 g Leczo z drobiem-dieta () 150 g Brokuł gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz biały z ziemniakami () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Ryż na sypko 100 g Leczo z drobiem-dieta () 150 g Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ziemniaczana () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 100 g Leczo z drobiem-dieta () 150 g Brokuł gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Szynka sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 50 g 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</u> <u>PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 50 g Sałatka jarzynowa () 100 g (<u>JAJ, MLE.</u> <u>SEL, GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 50 g Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) 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</u> <u>PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 50 g Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)		
		Wartość energetyczna: 1220.32 kcal; Białko ogółem: 42.94 g; Tłuszcz: 32.28 g; Kw. tł. nasy.: 8.78 g; Węglowodany ogółem: 195.15 g; W tym cukry: 46.90 g; Błonnik pok.: 13.67 g; Sól: 4.20 g;	Wartość energetyczna: 1827.45 kcal; Białko ogółem: 68.18 g; Tłuszcz: 67.20 g; Kw. tł. nasy.: 21.92 g; Węglowodany ogółem: 244.86 g; W tym cukry: 67.10 g; Błonnik pok.: 20.47 g; Sól: 6.01 g;	Wartość energetyczna: 1575.33 kcal; Białko ogółem: 68.82 g; Tłuszcz: 39.82 g; Kw. tł. nasy.: 19.37 g; Węglowodany ogółem: 242.12 g; W tym cukry: 64.74 g; Błonnik pok.: 19.03 g; Sól: 4.68 g;	Wartość energetyczna: 1642.42 kcal; Białko ogółem: 71.36 g; Tłuszcz: 38.36 g; Kw. tł. nasy.: 18.79 g; Węglowodany ogółem: 258.54 g; W tym cukry: 73.90 g; Błonnik pok.: 20.33 g; Sól: 4.73 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-14 do dnia 2024-10-27 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- RYD P12 Bezglutenowa bezmleczna 4-9 lat	KRK- RYD P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- RYD P2 Łatwo strawna 4-9 lat	KRK- RYD P3 Łatwo strawna cz. rozdrobiona 4-9 lat
2024-10-18 piątek	Śniadanie	Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Dżem brzoskwiniowy o obniżonej zawartości cukrów 25g 2 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 200 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ, MLE.</u>) Chleb Graham 35 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem brzoskwiniowy o obniżonej zawartości cukrów 25g 2 szt Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Sliwka 180 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Płatki pszenne na mleku 200 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem brzoskwiniowy o obniżonej zawartości cukrów 25g 2 szt Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Płatki pszenne na mleku 200 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem brzoskwiniowy o obniżonej zawartości cukrów 25g 2 szt Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	Obiad	Dyniowa z makaronem (bez glutenu i mleka) () SU 200 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g (<u>RYB.</u>) Szpinak gotowany z olejem. (bez glutenu)* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Dyniowa z makaronem () 200 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Ryba smażona (Morszczuk) 80 g (<u>GLU</u> <u>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</u> <u>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</u> <u>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,</u> <u>MLE, SEL.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE.</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>) 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	Ryżowa () 200 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z białek 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Sok pomidorowy 200 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE.</u>)		
		Wartość energetyczna: 1499.01 kcal; Białko ogółem: 60.87 g; Tłuszcz: 46.55 g; Kw. tł. nasy.: 11.63 g; Węglowodany ogółem: 211.27 g; W tym cukry: 75.36 g; Błonnik pok.: 12.61 g; Sól: 3.40 g;	Wartość energetyczna: 1946.68 kcal; Białko ogółem: 85.79 g; Tłuszcz: 64.06 g; Kw. tł. nasy.: 26.14 g; Węglowodany ogółem: 262.58 g; W tym cukry: 102.51 g; Błonnik pok.: 21.28 g; Sól: 4.01 g;	Wartość energetyczna: 1768.00 kcal; Białko ogółem: 85.72 g; Tłuszcz: 56.05 g; Kw. tł. nasy.: 25.45 g; Węglowodany ogółem: 234.68 g; W tym cukry: 89.14 g; Błonnik pok.: 17.88 g; Sól: 4.06 g;	Wartość energetyczna: 1888.49 kcal; Białko ogółem: 87.03 g; Tłuszcz: 57.32 g; Kw. tł. nasy.: 24.58 g; Węglowodany ogółem: 261.88 g; W tym cukry: 91.61 g; Błonnik pok.: 19.85 g; Sól: 5.21 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-14 do dnia 2024-10-27 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- RYD P12 Bezglutenowa bezmleczna 4-9 lat	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	
2024-10-19 sobota	Śniadanie	Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g 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 Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	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>) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane, wędz. parz. w osłonce niejadalnej) 140 g (<u>GLU PSZ.</u>) Musztarda 20 g (<u>GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 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>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt 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>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	
	Obiad	Selerowa z ziemniakami (bez mleka) () 200 ml (<u>SEL.</u>) Ryż na sypko 100 g Gulasz wołowy (bez glutenu) 150 g Sos własny (bez glutenu) 100 ml Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grochowa z ziemniakami () 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pieczeń wołowa 80 g 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	Selerowa z ziemniakami () 200 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pieczeń wołowa 80 g 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	Selerowa z ziemniakami () 200 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Mięso wołowe mielone 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 100 g (<u>SEL.</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>) 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, 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 Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Grycikowa () 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU 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 Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)			
		Wartość energetyczna: 1546.91 kcal; Białko ogółem: 59.19 g; Tłuszcz: 52.39 g; Kw. tł. nasy.: 11.77 g; Węglowodany ogółem: 217.91 g; W tym cukry: 59.13 g; Błonnik pok.: 18.07 g; Sól: 4.16 g;	Wartość energetyczna: 2025.91 kcal; Białko ogółem: 89.57 g; Tłuszcz: 77.66 g; Kw. tł. nasy.: 28.21 g; Węglowodany ogółem: 250.46 g; W tym cukry: 70.28 g; Błonnik pok.: 23.53 g; Sól: 8.37 g;	Wartość energetyczna: 1757.10 kcal; Białko ogółem: 76.10 g; Tłuszcz: 59.30 g; Kw. tł. nasy.: 20.90 g; Węglowodany ogółem: 238.58 g; W tym cukry: 73.88 g; Błonnik pok.: 22.64 g; Sól: 6.09 g;	Wartość energetyczna: 1794.67 kcal; Białko ogółem: 76.83 g; Tłuszcz: 48.35 g; Kw. tł. nasy.: 19.34 g; Węglowodany ogółem: 272.04 g; W tym cukry: 96.63 g; Błonnik pok.: 22.39 g; Sól: 6.05 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-14 do dnia 2024-10-27 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- RYD P12 Bezglutenowa bezmleczna 4-9 lat	KRK- RYD P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- RYD P2 Łatwo strawna 4-9 lat	KRK- RYD P3 Łatwo strawna cz. rozdrobiona 4-9 lat
2024-10-20 niedziela	Śniadanie	Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Szynka sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 35 g (GLU PSZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Salami kielbasa wieprzowo-wołowa drobno rozdrobniona surowo wędzona,dojrzewająca, wędzona. 50 g (SOJ, SEL, GOR.) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 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.) Szynka sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Płatki owsiane na mleku 200 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 50 g Mus z jabłek () b/c 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
	Obiad	Rosół z makaronem (bez glutenu) () 200 ml (SEL.) 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 (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 100 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Surówka wielowarzywna z olejem () 200 g (SEL.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Rosół z makaronem () 200 ml (GLU PSZ, SEL.) 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 (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 100 g Potrawka drobiowa z warzywami () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Sałata lodowa 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 twarogu i słonecznika z natką pietruszki 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata lodowa 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 twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z ryżem dieta () 200 ml (MLE, SEL.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Twarożek 50 g (MLE.) Sok pomidorowy 200 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)		
		Wartość energetyczna: 1416.89 kcal; Białko ogółem: 66.63 g; Tłuszcz: 53.39 g; Kw. tł. nasy.: 15.82 g; Węglowodany ogółem: 172.76 g; W tym cukry: 43.48 g; Błonnik pok.: 12.18 g; Sól: 3.28 g;	Wartość energetyczna: 1737.01 kcal; Białko ogółem: 83.99 g; Tłuszcz: 71.24 g; Kw. tł. nasy.: 28.43 g; Węglowodany ogółem: 196.68 g; W tym cukry: 62.47 g; Błonnik pok.: 18.21 g; Sól: 5.54 g;	Wartość energetyczna: 1524.62 kcal; Białko ogółem: 85.23 g; Tłuszcz: 53.15 g; Kw. tł. nasy.: 23.10 g; Węglowodany ogółem: 182.41 g; W tym cukry: 52.03 g; Błonnik pok.: 15.14 g; Sól: 4.80 g;	Wartość energetyczna: 1597.79 kcal; Białko ogółem: 76.37 g; Tłuszcz: 41.01 g; Kw. tł. nasy.: 20.71 g; Węglowodany ogółem: 239.28 g; W tym cukry: 65.33 g; Błonnik pok.: 22.25 g; Sól: 5.61 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-14 do dnia 2024-10-27 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- RYD P12 Bezglutenowa bezmleczna 4-9 lat	KRK- RYD P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- RYD P2 Łatwo strawna 4-9 lat	KRK- RYD P3 Łatwo strawna cz. rozdrobiona 4-9 lat
2024-10-21 poniedziałek	Śniadanie	Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sok marchwiowy 200 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sok marchwiowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka i glutenu) () SU 200 ml (<u>SEL.</u>) Ryż na sypko 100 g Pulpet wieprzowy (bez glutenu) 80 g (<u>JAJ.</u>) Kalafior gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 100 g Mus z jabłek () z/c 80 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 100 g Mus z jabłek () z/c 80 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 75 g 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	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>) Pomidor 90 g Rukola 10 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>) 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>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Sok pomidorowy 200 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 18 g Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE.</u>)		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 1329.12 kcal; Białko ogółem: 56.54 g; Tłuszcz: 40.12 g; Kw. tł. nasy.: 11.47 g; Węglowodany ogółem: 189.79 g; W tym cukry: 54.05 g; Błonnik pok.: 12.46 g; Sól: 3.92 g;	Wartość energetyczna: 1701.65 kcal; Białko ogółem: 68.04 g; Tłuszcz: 56.60 g; Kw. tł. nasy.: 32.99 g; Węglowodany ogółem: 235.59 g; W tym cukry: 59.68 g; Błonnik pok.: 15.17 g; Sól: 6.62 g;	Wartość energetyczna: 1549.21 kcal; Białko ogółem: 60.32 g; Tłuszcz: 42.26 g; Kw. tł. nasy.: 22.94 g; Węglowodany ogółem: 236.94 g; W tym cukry: 61.63 g; Błonnik pok.: 12.23 g; Sól: 4.18 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 2024-10-14 do dnia 2024-10-27 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- RYD P12 Bezglutenowa bezmleczna 4-9 lat	KRK- RYD P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- RYD P2 Łatwo strawna 4-9 lat	KRK- RYD P3 Łatwo strawna cz. rozdrobiona 4-9 lat
2024-10-22 wtorek	Śniadanie	Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g 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 Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	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>) 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, 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>) 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, 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>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	Obiad	Jarzynowa z makaronem (bez mleka i glutenu) () 200 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Filet z kurczaka pieczony (bez glutenu) 80 g Sos pietruszkowy (bez mleka i glutenu) dieta 100 ml Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Jarzynowa z zacierką () 200 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Filet z kurczaka pieczony 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 200 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Jarzynowa z zacierką () 200 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Filet z kurczaka pieczony 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Jarzynowa z zacierką () 200 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Mięso drobiowe (filet z kurczaka) mielone 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g 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	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>) 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, 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	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>) Serek naturalny Bieluch 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			
		Wartość energetyczna: 1253.94 kcal; Białko ogółem: 52.65 g; Tłuszcz: 36.14 g; Kw. tł. nasy.: 9.74 g; Węglowodany ogółem: 185.53 g; W tym cukry: 38.09 g; Błonnik pok.: 18.62 g; Sól: 3.03 g;	Wartość energetyczna: 1544.87 kcal; Białko ogółem: 80.06 g; Tłuszcz: 45.92 g; Kw. tł. nasy.: 19.63 g; Węglowodany ogółem: 211.97 g; W tym cukry: 50.06 g; Błonnik pok.: 22.42 g; Sól: 5.55 g;	Wartość energetyczna: 1528.05 kcal; Białko ogółem: 77.01 g; Tłuszcz: 44.21 g; Kw. tł. nasy.: 19.50 g; Węglowodany ogółem: 215.04 g; W tym cukry: 55.35 g; Błonnik pok.: 22.98 g; Sól: 5.18 g;	Wartość energetyczna: 1761.39 kcal; Białko ogółem: 81.36 g; Tłuszcz: 50.91 g; Kw. tł. nasy.: 20.62 g; Węglowodany ogółem: 253.01 g; W tym cukry: 65.97 g; Błonnik pok.: 26.82 g; Sól: 4.96 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-14 do dnia 2024-10-27 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- RYD P12 Bezglutenowa bezmleczna 4-9 lat	KRK- RYD P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- RYD P2 Łatwo strawna 4-9 lat	KRK- RYD P3 Łatwo strawna cz. rozdrobiona 4-9 lat
2024-10-23 środa	Śniadanie	Chleb bezglutenowy 75 g 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	Płatki owsiane na mleku 200 ml (<u>MLE.</u> <u>GLU OW.</u>) Chleb Graham 35 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>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.</u> <u>GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>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.</u> <u>GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Sok pomidorowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	Obiad	Ziemniaczana (bez mleka i glutenu) () 200 ml (<u>SEL.</u>) Ryż na sypko 100 g Pulpet wieprzowy (bez glutenu) 80 g (<u>JAJ.</u>) Sos jarzynowy (bez glutenu) () 100 ml (<u>SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kapusińiak z kapusty kiszonej () 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (<u>GLU</u> <u>JĘCZ.</u>) Pieczeń rzymaska wieprzowa 80 g (<u>GLU</u> <u>PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ,</u> <u>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 rzymaska 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	Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 50 g (<u>RYB.</u>) 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</u> <u>PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz szczeciński 50 g (<u>RYB.</u> <u>SOJ.</u>) 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</u> <u>PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 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</u> <u>PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 50 g (<u>SOJ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE.</u>)		
		Wartość energetyczna: 1422.41 kcal; Białko ogółem: 50.98 g; Tłuszcz: 49.75 g; Kw. tł. nasy.: 11.94 g; Węglowodany ogółem: 198.16 g; W tym cukry: 48.21 g; Błonnik pok.: 11.83 g; Sól: 2.97 g;	Wartość energetyczna: 1888.52 kcal; Białko ogółem: 75.34 g; Tłuszcz: 76.06 g; Kw. tł. nasy.: 34.08 g; Węglowodany ogółem: 237.22 g; W tym cukry: 63.76 g; Błonnik pok.: 24.04 g; Sól: 7.51 g;	Wartość energetyczna: 1713.58 kcal; Białko ogółem: 76.02 g; Tłuszcz: 58.70 g; Kw. tł. nasy.: 25.26 g; Węglowodany ogółem: 224.65 g; W tym cukry: 57.85 g; Błonnik pok.: 15.83 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 2024-10-14 do dnia 2024-10-27 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- RYD P12 Bezglutenowa bezmleczna 4-9 lat	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	
2024-10-24 czwartek	Śniadanie	Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	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 Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	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 JĘCZ.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Sok pomidorowy 200 ml	
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami (bez mleka i glutenu) () 200 ml (<u>SEL.</u>) Makaron bezglutenowy 100 g Pieczeń wołowa 80 g Sos własny (bez glutenu) 100 ml 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 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>) Mięso wołowe mielone 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 75 g 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	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>) Pasztet z fasoli () 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>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 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>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Mus z jabłek () b/c 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)			
		Wartość energetyczna: 1287.39 kcal; Białko ogółem: 54.63 g; Tłuszcz: 39.08 g; Kw. tł. nasy.: 10.05 g; Węglowodany ogółem: 179.69 g; W tym cukry: 39.58 g; Błonnik pok.: 6.93 g; Sól: 3.68 g;	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: 1580.82 kcal; Białko ogółem: 79.08 g; Tłuszcz: 46.30 g; Kw. tł. nasy.: 21.05 g; Węglowodany ogółem: 211.08 g; W tym cukry: 56.38 g; Błonnik pok.: 10.04 g; Sól: 4.46 g;	Wartość energetyczna: 1770.96 kcal; Białko ogółem: 85.55 g; Tłuszcz: 46.60 g; Kw. tł. nasy.: 21.10 g; Węglowodany ogółem: 259.10 g; W tym cukry: 62.35 g; Błonnik pok.: 19.50 g; Sól: 5.76 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-14 do dnia 2024-10-27 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- RYD P12 Bezglutenowa bezmleczna 4-9 lat	KRK- RYD P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- RYD P2 Łatwo strawna 4-9 lat	KRK- RYD P3 Łatwo strawna cz. rozdrobiona 4-9 lat
2024-10-25 piątek	Śniadanie	Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Dżem jagodowy wysokosłodzony 25g 2 szt Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Zacierka na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ, MLE.</u>) Chleb Graham 35 g (<u>GLU PSZ.</u>) Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>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 JĘCZ.</u>)	Zacierka na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Dżem jagodowy wysokosłodzony 25g 2 szt Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Zacierka na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ.</u>) Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Dżem jagodowy wysokosłodzony 25g 2 szt Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	Obiad	Ryżowa (bez mleka) () 200 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku (bez glutenu) () 200 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krupnik jęczmienny () 200 ml (<u>MLE.</u> <u>SEL, GLU JĘCZ.</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.</u> <u>SEL, GLU JĘCZ.</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.</u> <u>SEL, GLU JĘCZ.</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	Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g 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	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (<u>JAJ, MLE.</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>) Pasta z jaj z natką pietruszki - 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 białek 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Sok marchwiowy 200 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			
		Wartość energetyczna: 1436.70 kcal; Białko ogółem: 46.42 g; Tłuszcz: 39.44 g; Kw. tł. nasy.: 9.76 g; Węglowodany ogółem: 228.51 g; W tym cukry: 79.97 g; Błonnik pok.: 19.26 g; Sól: 1.79 g;	Wartość energetyczna: 1849.44 kcal; Białko ogółem: 68.93 g; Tłuszcz: 62.55 g; Kw. tł. nasy.: 20.32 g; Węglowodany ogółem: 259.15 g; W tym cukry: 84.09 g; Błonnik pok.: 22.49 g; Sól: 4.18 g;	Wartość energetyczna: 1788.55 kcal; Białko ogółem: 69.12 g; Tłuszcz: 56.32 g; Kw. tł. nasy.: 24.92 g; Węglowodany ogółem: 258.10 g; W tym cukry: 97.08 g; Błonnik pok.: 22.31 g; Sól: 3.39 g;	Wartość energetyczna: 1968.95 kcal; Białko ogółem: 73.92 g; Tłuszcz: 59.11 g; Kw. tł. nasy.: 25.74 g; Węglowodany ogółem: 291.34 g; W tym cukry: 106.56 g; Błonnik pok.: 24.27 g; Sól: 4.02 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-14 do dnia 2024-10-27 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- RYD P12 Bezglutenowa bezmleczna 4-9 lat	KRK- RYD P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- RYD P2 Łatwo strawna 4-9 lat	KRK- RYD P3 Łatwo strawna cz. rozdrobiona 4-9 lat
2024-10-26 sobota	Śniadanie	Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Szynka sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 50 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 200 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU OW</u> ,) Chleb Graham 35 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u> ,) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u> ,) Pomidor 80 g Sałata lodowa 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</u> , <u>GLU OW</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u> ,) Szynka sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 50 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 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</u> , <u>GLU OW</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u> ,) Szynka sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 50 g Sok marchwiowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ,)
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka i glutenu) () 200 ml (<u>SEL</u> ,) Ryż na sypko 100 g Pulpet drobiowy (bez glutenu) 80 g (<u>JAJ</u> ,) Sos pietruszkowy (bez glutenu i mleka) 100 ml Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Koperkowa z ziemniakami () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Ryż na sypko (brązowy) 100 g Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 200 g (<u>SEL</u> ,) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Koperkowa z ziemniakami () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Ryż na sypko 100 g Pulpet drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> ,) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 50 g (<u>SOJ</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</u> <u>PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u> ,) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ</u> , <u>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</u> <u>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:</u> <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana () 200 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE, SEL</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> <u>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:</u> <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ,) Sok pomidorowy 200 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE</u> ,) Wafle ryżowe 20 g		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE</u> ,)
		Wartość energetyczna: 1449.35 kcal; Białko ogółem: 50.21 g; Tłuszcz: 49.15 g; Kw. tł. nasy.: 11.50 g; Węglowodany ogółem: 204.44 g; W tym cukry: 52.97 g; Błonnik pok.: 12.57 g; Sól: 3.74 g;	Wartość energetyczna: 1804.55 kcal; Białko ogółem: 76.89 g; Tłuszcz: 69.83 g; Kw. tł. nasy.: 35.01 g; Węglowodany ogółem: 222.05 g; W tym cukry: 52.41 g; Błonnik pok.: 16.93 g; Sól: 6.91 g;	Wartość energetyczna: 1778.59 kcal; Białko ogółem: 81.64 g; Tłuszcz: 52.17 g; Kw. tł. nasy.: 24.14 g; Węglowodany ogółem: 253.54 g; W tym cukry: 69.04 g; Błonnik pok.: 16.56 g; Sól: 5.68 g;	Wartość energetyczna: 1846.25 kcal; Białko ogółem: 83.95 g; Tłuszcz: 50.40 g; Kw. tł. nasy.: 23.52 g; Węglowodany ogółem: 272.31 g; W tym cukry: 80.32 g; Błonnik pok.: 19.14 g; Sól: 6.77 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-14 do dnia 2024-10-27 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- RYD P12 Bezglutenowa bezmleczna 4-9 lat	KRK- RYD P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- RYD P2 Łatwo strawna 4-9 lat	KRK- RYD P3 Łatwo strawna cz. rozdrobiona 4-9 lat
2024-10-27 niedziela	Śniadanie	Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Kasza jęczmienna 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sok pomidorowy 200 ml
	Obiad	Pomidorowa z makaronem (bez mleka i glutenu) () 200 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Schab gotowany 80 g Sos własny (bez glutenu) 100 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pomidorowa z zacierką () 200 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Kotlet schabowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pomidorowa z zacierką () 200 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Schab gotowany 80 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pomidorowa z zacierką () 200 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Mięso wieprzowe (schab) mielone 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko 150 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 homogenizowany o smaku waniliowym 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 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 homogenizowany o smaku waniliowym 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 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 homogenizowany o smaku waniliowym 50 g (<u>MLE.</u>) Grycikowa () 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Jabłko pieczone 150 g
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			
		Wartość energetyczna: 1385.17 kcal; Białko ogółem: 60.89 g; Tłuszcz: 41.03 g; Kw. tł. nasy.: 9.98 g; Węglowodany ogółem: 200.71 g; W tym cukry: 50.97 g; Błonnik pok.: 22.60 g; Sól: 4.61 g;	Wartość energetyczna: 1580.11 kcal; Białko ogółem: 64.95 g; Tłuszcz: 52.75 g; Kw. tł. nasy.: 19.73 g; Węglowodany ogółem: 219.35 g; W tym cukry: 58.12 g; Błonnik pok.: 23.92 g; Sól: 4.23 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: 1820.60 kcal; Białko ogółem: 82.16 g; Tłuszcz: 56.15 g; Kw. tł. nasy.: 21.77 g; Węglowodany ogółem: 257.81 g; W tym cukry: 78.99 g; Błonnik pok.: 28.01 g; Sól: 6.08 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,

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- RYD 11GL/P11 Bezglutenowa/ Eliminacyjna	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	
2024-10-28 poniedziałek	Śniadanie	Ryż na mleku 400 ml (<u>MLE.</u>) Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	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>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g 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>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g 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>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sok marchwiowy 200 ml	
	Obiad	Dyniowa z ziemniakami (bez glutenu) () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Makaron bezglutenowy 200 g Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	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		
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 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>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Jarzynowa z ryżem dieta () 200 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)				Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2089.33 kcal; Białko ogółem: 61.51 g; Tłuszcz: 67.33 g; Kw. tł. nasy.: 32.85 g; Węglowodany ogółem: 310.03 g; W tym cukry: 64.38 g; Błonnik pok.: 14.38 g; Sól: 3.02 g;	Wartość energetyczna: 1916.78 kcal; Białko ogółem: 76.39 g; Tłuszcz: 54.76 g; Kw. tł. nasy.: 23.27 g; Węglowodany ogółem: 285.13 g; W tym cukry: 82.28 g; Błonnik pok.: 17.76 g; Sól: 5.87 g;	Wartość energetyczna: 1492.38 kcal; Białko ogółem: 62.82 g; Tłuszcz: 41.32 g; Kw. tł. nasy.: 21.40 g; Węglowodany ogółem: 220.47 g; W tym cukry: 62.54 g; Błonnik pok.: 13.66 g; Sól: 4.43 g;	Wartość energetyczna: 1627.61 kcal; Białko ogółem: 73.23 g; Tłuszcz: 42.76 g; Kw. tł. nasy.: 23.68 g; Węglowodany ogółem: 239.28 g; W tym cukry: 65.11 g; Błonnik pok.: 15.91 g; Sól: 4.59 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- RYD 11GL/P11 Bezglutenowa/ Eliminacyjna	KRK- RYD P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- RYD P2 Łatwo strawna 4-9 lat	KRK- RYD P3 Łatwo strawna cz. rozdrobiona 4-9 lat
2024-10-29 wtorek	Śniadanie	Płatki kukurydziane na mleku 400 ml (MLE.) Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Zacierka na mleku 200 ml (GLU PSZ. JAJ. MLE.) 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.) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.) Papryka świeża 80 g	Zacierka na mleku 200 ml (GLU PSZ. JAJ. 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.) 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.)	Zacierka na mleku 200 ml (GLU PSZ. JAJ. MLE.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Twarożek 50 g (MLE.) Mus z jabłek () b/c 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.)
	Obiad	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE. SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Bitka z szynki wieprzowej (bez glutenu) 100 g Sos własny (bez glutenu) 100 ml Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Brokułowa z ryżem () 200 ml (MLE. SEL.) Ziemniaki gotowane () 100 g Bitka z szynki wieprzowej 80 g (GLU PSZ.) Sos meksykański 100 g (GLU PSZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Brokułowa z ryżem () 200 ml (MLE. SEL.) Ziemniaki gotowane () 100 g Bitka z szynki wieprzowej 80 g (GLU PSZ.) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ. SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Brokułowa z ryżem () 200 ml (MLE. SEL.) Ziemniaki gotowane () 100 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Pomidor 80 g 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 niejadanej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE. SEL. GOR.) 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.) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadanej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE. SEL. 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.) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadanej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE. SEL. GOR.) Ziemniaczana () 200 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sok pomidorowy 200 ml
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE.)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE.) Rogal maślany 50g. 1 szt (GLU PSZ. JAJ. MLE.)		
		Wartość energetyczna: 2394.73 kcal; Białko ogółem: 92.79 g; Tłuszcz: 92.22 g; Kw. tł. nasy.: 39.38 g; Węglowodany ogółem: 302.38 g; W tym cukry: 71.87 g; Błonnik pok.: 18.35 g; Sól: 5.11 g;	Wartość energetyczna: 1976.04 kcal; Białko ogółem: 92.97 g; Tłuszcz: 66.27 g; Kw. tł. nasy.: 26.34 g; Węglowodany ogółem: 260.34 g; W tym cukry: 70.21 g; Błonnik pok.: 19.15 g; Sól: 4.90 g;	Wartość energetyczna: 1917.66 kcal; Białko ogółem: 89.41 g; Tłuszcz: 65.40 g; Kw. tł. nasy.: 26.22 g; Węglowodany ogółem: 250.20 g; W tym cukry: 66.53 g; Błonnik pok.: 15.86 g; Sól: 4.69 g;	Wartość energetyczna: 2005.24 kcal; Białko ogółem: 93.50 g; Tłuszcz: 56.41 g; Kw. tł. nasy.: 26.82 g; Węglowodany ogółem: 290.50 g; W tym cukry: 74.16 g; Błonnik pok.: 20.42 g; Sól: 5.31 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- RYD 11GL/P11 Bezglutenowa/ Eliminacyjna	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	
2024-10-30 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE.) Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	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-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) 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.) 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-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) 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.) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt	
	Obiad	Jarzynowa z makaronem (bez glutenu) () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy (bez glutenu) 100 g (JAJ.) Sos pietruszkowy (bez glutenu) 100 ml (MLE.) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	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	
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 100 g (RYB.) Pomidor 80 g Mix sałat 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.) Paprykarz szczeciński 50 g (RYB, SOJ.) Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 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 Mix sałat 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.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Grysikowa () 200 ml (GLU PSZ, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (MLE, GLU OW.)			
		Wartość energetyczna: 2134.32 kcal; Białko ogółem: 79.19 g; Tłuszcz: 69.96 g; Kw. tł. nasy.: 30.34 g; Węglowodany ogółem: 305.65 g; W tym cukry: 67.92 g; Błonnik pok.: 19.44 g; Sól: 4.21 g;	Wartość energetyczna: 1567.59 kcal; Białko ogółem: 71.01 g; Tłuszcz: 48.73 g; Kw. tł. nasy.: 20.72 g; Węglowodany ogółem: 218.08 g; W tym cukry: 53.39 g; Błonnik pok.: 16.24 g; Sól: 7.02 g;	Wartość energetyczna: 1530.73 kcal; Białko ogółem: 69.97 g; Tłuszcz: 47.39 g; Kw. tł. nasy.: 21.77 g; Węglowodany ogółem: 212.19 g; W tym cukry: 55.76 g; Błonnik pok.: 15.20 g; Sól: 5.25 g;	Wartość energetyczna: 1714.11 kcal; Białko ogółem: 73.78 g; Tłuszcz: 46.50 g; Kw. tł. nasy.: 20.28 g; Węglowodany ogółem: 256.93 g; W tym cukry: 79.92 g; Błonnik pok.: 21.05 g; Sól: 6.47 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- RYD 11GL/P11 Bezglutenowa/ Eliminacyjna	KRK- RYD P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- RYD P2 Łatwo strawna 4-9 lat	KRK- RYD P3 Łatwo strawna cz. rozdrobiona 4-9 lat
2024-10-31 czwartek	Śniadanie	Ryż na mleku 400 ml (<u>MLE.</u>) Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 200 ml (<u>MLE.</u> <u>GLU OW.</u>) Chleb Graham 35 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>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.</u> <u>GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>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.</u> <u>GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sok marchwiowy 200 ml
	Obiad	Ziemniaczana (bez glutenu) () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kaszotto jaglane z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy (bez glutenu) 100 ml Cukinia pieczona z olejem * 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	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.</u> <u>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</u> <u>JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ, 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 Sałatka jarzynowa () 100 g (<u>JAJ, MLE.</u> <u>SEL, GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ, 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 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</u> <u>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 ryżem dieta () 200 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>)
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE.</u>)			
		Wartość energetyczna: 2420.99 kcal; Białko ogółem: 87.75 g; Tłuszcz: 91.54 g; Kw. tł. nasy.: 36.99 g; Węglowodany ogółem: 319.21 g; W tym cukry: 65.74 g; Błonnik pok.: 21.49 g; Sól: 4.01 g;	Wartość energetyczna: 1788.68 kcal; Białko ogółem: 77.94 g; Tłuszcz: 60.69 g; Kw. tł. nasy.: 25.87 g; Węglowodany ogółem: 244.04 g; W tym cukry: 65.88 g; Błonnik pok.: 24.51 g; Sól: 7.65 g;	Wartość energetyczna: 1781.65 kcal; Białko ogółem: 76.75 g; Tłuszcz: 62.12 g; Kw. tł. nasy.: 25.15 g; Węglowodany ogółem: 238.84 g; W tym cukry: 63.04 g; Błonnik pok.: 21.29 g; Sól: 5.01 g;	Wartość energetyczna: 1851.68 kcal; Białko ogółem: 79.18 g; Tłuszcz: 60.63 g; Kw. tł. nasy.: 24.59 g; Węglowodany ogółem: 256.19 g; W tym cukry: 72.14 g; Błonnik pok.: 22.63 g; Sól: 5.15 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- RYD 11GL/P11 Bezglutenowa/ Eliminacyjna	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	
2024-11-01 piątek	Śniadanie	Kasza gryczana na mleku 400 g (<u>MLE.</u>) Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Dżem jagodowy 25g 2 szt Jabłko pieczone 150 g Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>)	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>) Dżem jagodowy 25g 2 szt Gruszka 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</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>) Dżem jagodowy 25g 2 szt Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>)	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>) Dżem jagodowy 25g 2 szt Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>)	
	Obiad	Szpinakowa z makaronem (bez glutenu) () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk)(bez glutenu) 100 g (<u>JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy * (bez glutenu) 100 ml (<u>MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 200 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Szpinakowa z zacierką () 200 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Szpinakowa z zacierką () 200 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 200 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</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>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (<u>JAJ, MLE.</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>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Selerowa z makaronem () 200 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sok pomidorowy 200 ml	
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			
		Wartość energetyczna: 2430.36 kcal; Białko ogółem: 73.82 g; Tłuszcz: 92.18 g; Kw. tł. nasy.: 34.92 g; Węglowodany ogółem: 336.74 g; W tym cukry: 108.32 g; Błonnik pok.: 26.00 g; Sól: 3.88 g;	Wartość energetyczna: 1784.67 kcal; Białko ogółem: 75.95 g; Tłuszcz: 48.06 g; Kw. tł. nasy.: 20.97 g; Węglowodany ogółem: 269.85 g; W tym cukry: 100.28 g; Błonnik pok.: 21.08 g; Sól: 3.68 g;	Wartość energetyczna: 1817.41 kcal; Białko ogółem: 73.49 g; Tłuszcz: 54.40 g; Kw. tł. nasy.: 21.31 g; Węglowodany ogółem: 267.87 g; W tym cukry: 98.89 g; Błonnik pok.: 24.78 g; Sól: 4.51 g;	Wartość energetyczna: 1884.50 kcal; Białko ogółem: 77.01 g; Tłuszcz: 53.49 g; Kw. tł. nasy.: 20.87 g; Węglowodany ogółem: 284.97 g; W tym cukry: 103.85 g; Błonnik pok.: 28.04 g; Sól: 5.46 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- RYD 11GL/P11 Bezglutenowa/ Eliminacyjna	KRK- RYD P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- RYD P2 Łatwo strawna 4-9 lat	KRK- RYD P3 Łatwo strawna cz. rozdrobiona 4-9 lat
2024-11-02 sobota	Śniadanie	Płatki kukurydziane na mleku 400 ml (MLE.) Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	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.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g 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.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g 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.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.)
	Obiad	Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE. SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Bitka wołowa (bez glutenu) 100 g Sos jarzynowy (bez glutenu) 100 ml (SEL.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Koperkowa z ryżem () 200 ml (MLE. SEL.) Ziemniaki gotowane () 100 g Bitka wołowa 80 g (GLU PSZ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ. SEL.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Koperkowa z ryżem () 200 ml (MLE. SEL.) Ziemniaki gotowane () 100 g Bitka wołowa 80 g (GLU PSZ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ. SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (GLU PSZ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Koperkowa z ryżem () 200 ml (MLE. SEL.) Ziemniaki gotowane () 100 g Mięso wołowe mielone w sosie wł 80 g (GLU PSZ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ. SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (GLU PSZ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Mus z jabłek () b/c 100 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.) Paszтет z soczewicy () 70 g (GLU PSZ. JAJ.) 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.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Mus z jabłek () b/c 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.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Ziemniaczana () 200 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Mus z jabłek () b/c 100 g
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE.) Wafle ryżowe 20 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE.) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 18 g		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE.)
		Wartość energetyczna: 2393.85 kcal; Białko ogółem: 88.58 g; Tłuszcz: 83.39 g; Kw. tł. nasy.: 36.23 g; Węglowodany ogółem: 329.02 g; W tym cukry: 67.73 g; Błonnik pok.: 23.57 g; Sól: 4.79 g;	Wartość energetyczna: 1953.91 kcal; Białko ogółem: 86.94 g; Tłuszcz: 66.75 g; Kw. tł. nasy.: 25.54 g; Węglowodany ogółem: 262.98 g; W tym cukry: 66.39 g; Błonnik pok.: 25.28 g; Sól: 7.13 g;	Wartość energetyczna: 1767.81 kcal; Białko ogółem: 83.10 g; Tłuszcz: 51.38 g; Kw. tł. nasy.: 24.32 g; Węglowodany ogółem: 251.45 g; W tym cukry: 66.98 g; Błonnik pok.: 18.33 g; Sól: 5.40 g;	Wartość energetyczna: 1839.34 kcal; Białko ogółem: 86.07 g; Tłuszcz: 49.61 g; Kw. tł. nasy.: 23.67 g; Węglowodany ogółem: 270.09 g; W tym cukry: 66.07 g; Błonnik pok.: 22.00 g; Sól: 5.08 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- RYD 11GL/P11 Bezglutenowa/ Eliminacyjna	KRK- RYD P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- RYD P2 Łatwo strawna 4-9 lat	KRK- RYD P3 Łatwo strawna cz. rozdrobiona 4-9 lat
2024-11-03 niedziela	Śniadanie	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiowym 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	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>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, 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>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiowym 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 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>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiowym 50 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jabłko pieczone 150 g
	Obiad	Rosół z makaronem (bez glutenu) () 400 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Szpinak gotowany z olejem (bez glutenu)* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Rosół z makaronem () 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Rosół z makaronem () 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Udko gotowane 1szt. 210 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Rosół z makaronem () 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Budyń z udźca kurczaka 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g 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>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</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>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, 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>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jarzynowa z ryżem dieta () 200 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sok pomidorowy 200 ml
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)			
		Wartość energetyczna: 2266.27 kcal; Białko ogółem: 94.63 g; Tłuszcz: 90.45 g; Kw. tł. nasy.: 36.01 g; Węglowodany ogółem: 271.01 g; W tym cukry: 54.39 g; Błonnik pok.: 15.90 g; Sól: 3.94 g;	Wartość energetyczna: 1947.03 kcal; Białko ogółem: 109.63 g; Tłuszcz: 87.48 g; Kw. tł. nasy.: 35.48 g; Węglowodany ogółem: 186.90 g; W tym cukry: 52.61 g; Błonnik pok.: 17.43 g; Sól: 6.35 g;	Wartość energetyczna: 1812.37 kcal; Białko ogółem: 100.73 g; Tłuszcz: 69.04 g; Kw. tł. nasy.: 25.88 g; Węglowodany ogółem: 200.81 g; W tym cukry: 60.51 g; Błonnik pok.: 14.83 g; Sól: 5.34 g;	Wartość energetyczna: 1701.60 kcal; Białko ogółem: 74.18 g; Tłuszcz: 44.90 g; Kw. tł. nasy.: 19.63 g; Węglowodany ogółem: 255.31 g; W tym cukry: 73.53 g; Błonnik pok.: 17.71 g; Sól: 6.42 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- RYD 11GL/P11 Bezglutenowa/ Eliminacyjna	KRK- RYD P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- RYD P2 Łatwo strawna 4-9 lat	KRK- RYD P3 Łatwo strawna cz. rozdrobiona 4-9 lat
2024-11-04 poniedziałek	Śniadanie	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.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 zielona 20 g Płatki kukurydziane na mleku 400 ml (MLE.)	Płatki owsiane na mleku 200 ml (MLE. GLU OW.) Chleb Graham 35 g (GLU PSZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 50 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 200 ml (MLE. GLU OW.) 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 sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 50 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 200 ml (MLE. GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sok marchwiowy 200 ml
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami (bez glutenu) () 400 ml (MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 80 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 200 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Ryż na sypko (brązowy) 100 g Mus z jabłek () z/c 80 g Sos jogurtowy naturalny 100g (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	
	Kolacja	Mix sałat 20 g Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE.) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Mix sałat 20 g Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pasta z twarogu i papryki 50 g (MLE.) Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Mix sałat 20 g Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Grysikowa () 200 ml (GLU PSZ, SEL.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE.) Wafle ryżowe 20 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE.) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 18 g		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE.)
		Wartość energetyczna: 2207.56 kcal; Białko ogółem: 65.64 g; Tłuszcz: 72.18 g; Kw. tł. nasy.: 36.87 g; Węglowodany ogółem: 325.40 g; W tym cukry: 66.08 g; Błonnik pok.: 14.69 g; Sól: 3.80 g;	Wartość energetyczna: 1601.58 kcal; Białko ogółem: 63.31 g; Tłuszcz: 50.17 g; Kw. tł. nasy.: 25.95 g; Węglowodany ogółem: 228.97 g; W tym cukry: 58.57 g; Błonnik pok.: 15.82 g; Sól: 5.81 g;	Wartość energetyczna: 1562.80 kcal; Białko ogółem: 62.49 g; Tłuszcz: 45.68 g; Kw. tł. nasy.: 25.08 g; Węglowodany ogółem: 230.65 g; W tym cukry: 60.42 g; Błonnik pok.: 12.24 g; Sól: 4.05 g;	Wartość energetyczna: 1588.89 kcal; Białko ogółem: 61.45 g; Tłuszcz: 42.33 g; Kw. tł. nasy.: 23.07 g; Węglowodany ogółem: 243.44 g; W tym cukry: 64.64 g; Błonnik pok.: 13.81 g; Sól: 4.00 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- RYD 11GL/P11 Bezglutenowa/ Eliminacyjna	KRK- RYD P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- RYD P2 Łatwo strawna 4-9 lat	KRK- RYD P3 Łatwo strawna cz. rozdrobiona 4-9 lat
2024-11-05 wtorek	Śniadanie	Płatki kukurydziane na mleku 400 ml (<u>MLE.</u>) Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE.</u>) Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Roszponka 10 g	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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) Roszponka 10 g Makaron 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) Roszponka 10 g Makaron 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) Sok pomidorowy 200 ml Makaron na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>)
	Obiad	Solferino (bez glutenu) () 400 ml (<u>MLE. SEL.</u>) Kasza jaglana na sypko 200 g Zrazik wołowy mielony (bez glutenu) 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos ziołowy (bez glutenu) () 100 ml (<u>SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grochowa z ziemniakami () 200 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Zrazik wołowy mielony 80 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka () 200 g (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Solferino () 200 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Zrazik wołowy mielony 80 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	Kolacja	Salata zielona 20 g Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 100 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 makreli wędzonej z warzywami *() 50 g (<u>RYB. SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Ogórek kiszony 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 ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 50 g (<u>RYB. SEL.</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>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL. GOR.</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	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			
		Wartość energetyczna: 2590.30 kcal; Białko ogółem: 99.35 g; Tłuszcz: 83.48 g; Kw. tł. nasy.: 35.68 g; Węglowodany ogółem: 367.96 g; W tym cukry: 81.92 g; Błonnik pok.: 29.97 g; Sól: 4.92 g;	Wartość energetyczna: 1746.80 kcal; Białko ogółem: 77.21 g; Tłuszcz: 57.00 g; Kw. tł. nasy.: 23.77 g; Węglowodany ogółem: 241.09 g; W tym cukry: 49.72 g; Błonnik pok.: 26.03 g; Sól: 6.84 g;	Wartość energetyczna: 1621.80 kcal; Białko ogółem: 73.71 g; Tłuszcz: 46.72 g; Kw. tł. nasy.: 19.61 g; Węglowodany ogółem: 237.05 g; W tym cukry: 59.23 g; Błonnik pok.: 26.25 g; Sól: 5.11 g;	Wartość energetyczna: 1764.73 kcal; Białko ogółem: 78.80 g; Tłuszcz: 43.80 g; Kw. tł. nasy.: 19.77 g; Węglowodany ogółem: 275.66 g; W tym cukry: 59.52 g; Błonnik pok.: 29.19 g; Sól: 7.32 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- RYD 11GL/P11 Bezglutenowa/ Eliminacyjna	KRK- RYD P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- RYD P2 Łatwo strawna 4-9 lat	KRK- RYD P3 Łatwo strawna cz. rozdrobiona 4-9 lat
2024-11-06 środa	Śniadanie	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	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>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jabłko 150 g	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>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jabłko 150 g	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>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jabłko pieczone 150 g
	Obiad	Selerowa z ryżem () 400 g (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g udziec z kurczaka pieczony 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	Grysikowa () 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		Grysikowa () 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
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 20 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 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>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Papryka świeża 80 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>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	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 pomidorowy 200 ml
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE.</u>)	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)		
		Wartość energetyczna: 2095.08 kcal; Białko ogółem: 77.75 g; Tłuszcz: 81.56 g; Kw. tł. nasy.: 38.33 g; Węglowodany ogółem: 264.74 g; W tym cukry: 63.84 g; Błonnik pok.: 15.70 g; Sól: 3.26 g;	Wartość energetyczna: 1754.27 kcal; Białko ogółem: 86.28 g; Tłuszcz: 54.99 g; Kw. tł. nasy.: 25.18 g; Węglowodany ogółem: 230.20 g; W tym cukry: 75.54 g; Błonnik pok.: 14.57 g; Sól: 4.60 g;	Wartość energetyczna: 1724.62 kcal; Białko ogółem: 84.27 g; Tłuszcz: 54.45 g; Kw. tł. nasy.: 25.10 g; Węglowodany ogółem: 224.95 g; W tym cukry: 73.50 g; Błonnik pok.: 12.54 g; Sól: 4.59 g;	Wartość energetyczna: 1667.69 kcal; Białko ogółem: 70.61 g; Tłuszcz: 43.86 g; Kw. tł. nasy.: 20.70 g; Węglowodany ogółem: 249.43 g; W tym cukry: 77.97 g; Błonnik pok.: 14.61 g; Sól: 5.33 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- RYD 11GL/P11 Bezglutenowa/ Eliminacyjna	KRK- RYD P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- RYD P2 Łatwo strawna 4-9 lat	KRK- RYD P3 Łatwo strawna cz. rozdrobiona 4-9 lat
2024-11-07 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE.</u>) Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Szynka sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 50 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	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. 20 g (<u>MLE.</u>) Szynka sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 50 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sałata lodowa 20 g	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>) Szynka sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 50 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sałata lodowa 20 g	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>) Szynka sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sok marchwiowy 200 ml
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu) () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Makaron bezglutenowy 200 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	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	
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 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>) Paszтет z ciecierzycy () 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Pomidor 80 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>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek () b/c 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>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Ryżowa () 200 ml (<u>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>)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE.</u>)		
		Wartość energetyczna: 2302.54 kcal; Białko ogółem: 78.22 g; Tłuszcz: 80.28 g; Kw. tł. nasy.: 34.30 g; Węglowodany ogółem: 321.28 g; W tym cukry: 71.48 g; Błonnik pok.: 20.23 g; Sól: 3.27 g;	Wartość energetyczna: 2000.03 kcal; Białko ogółem: 79.26 g; Tłuszcz: 79.23 g; Kw. tł. nasy.: 34.39 g; Węglowodany ogółem: 249.52 g; W tym cukry: 63.59 g; Błonnik pok.: 25.42 g; Sól: 5.69 g;	Wartość energetyczna: 1751.04 kcal; Białko ogółem: 79.38 g; Tłuszcz: 59.82 g; Kw. tł. nasy.: 26.95 g; Węglowodany ogółem: 232.28 g; W tym cukry: 59.46 g; Błonnik pok.: 18.84 g; Sól: 4.83 g;	Wartość energetyczna: 1830.42 kcal; Białko ogółem: 81.68 g; Tłuszcz: 58.30 g; Kw. tł. nasy.: 26.39 g; Węglowodany ogółem: 252.01 g; W tym cukry: 68.22 g; Błonnik pok.: 19.90 g; Sól: 4.96 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- RYD 11GL/P11 Bezglutenowa/ Eliminacyjna	KRK- RYD P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- RYD P2 Łatwo strawna 4-9 lat	KRK- RYD P3 Łatwo strawna cz. rozdrobiona 4-9 lat
2024-11-08 piątek	Śniadanie	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 2 szt Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Płatki kukurydziane na mleku 400 ml (<u>MLE.</u>)	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>) Miód (25g) 2 szt Śliwka 180 g Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</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. 10 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 2 szt Jabłko pieczone 150 g Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>)	Zacierka na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ.</u>) Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 2 szt Jabłko pieczone 150 g Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE. SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy (bez glutenu) 100 ml (<u>MLE.</u>) Warzywa po grecku (bez glutenu) () 200 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	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 kiszzonej 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
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ. MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	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 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>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (<u>JAJ. MLE.</u>) Sałata zielona 20 g 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>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (<u>JAJ. 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	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE.</u>)			
		Wartość energetyczna: 2515.43 kcal; Białko ogółem: 83.34 g; Tłuszcz: 87.81 g; Kw. tł. nasy.: 36.97 g; Węglowodany ogółem: 354.31 g; W tym cukry: 81.96 g; Błonnik pok.: 22.25 g; Sól: 3.97 g;	Wartość energetyczna: 2016.69 kcal; Białko ogółem: 75.24 g; Tłuszcz: 74.15 g; Kw. tł. nasy.: 25.77 g; Węglowodany ogółem: 268.09 g; W tym cukry: 73.13 g; Błonnik pok.: 16.86 g; Sól: 5.94 g;	Wartość energetyczna: 1893.55 kcal; Białko ogółem: 75.70 g; Tłuszcz: 60.11 g; Kw. tł. nasy.: 24.77 g; Węglowodany ogółem: 270.56 g; W tym cukry: 81.13 g; Błonnik pok.: 19.14 g; Sól: 3.76 g;	Wartość energetyczna: 1985.21 kcal; Białko ogółem: 75.78 g; Tłuszcz: 59.47 g; Kw. tł. nasy.: 24.66 g; Węglowodany ogółem: 296.02 g; W tym cukry: 85.70 g; Błonnik pok.: 21.26 g; Sól: 4.89 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- RYD 11GL/P11 Bezglutenowa/ Eliminacyjna	KRK- RYD P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- RYD P2 Łatwo strawna 4-9 lat	KRK- RYD P3 Łatwo strawna cz. rozdrobiona 4-9 lat
2024-11-09 sobota	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE.) Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	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.) 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 Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Mix sałat 20 g	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.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	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.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt
	Obiad	Ziemniaczana (bez glutenu) () 400 ml (SEL.) Ryż na sypko 200 g Pulpet drobiowy (bez glutenu) 100 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	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
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.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 zielona 20 g	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g 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.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g (MLE, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Selerowa z makaronem () 200 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g (MLE, SEL.)
	PN	Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia-twaróg 120g 1 szt (MLE.)			
		Wartość energetyczna: 2353.15 kcal; Białko ogółem: 78.03 g; Tłuszcz: 80.15 g; Kw. tł. nasy.: 32.22 g; Węglowodany ogółem: 332.62 g; W tym cukry: 76.08 g; Błonnik pok.: 17.03 g; Sól: 4.90 g;	Wartość energetyczna: 1943.89 kcal; Białko ogółem: 77.63 g; Tłuszcz: 68.69 g; Kw. tł. nasy.: 24.67 g; Węglowodany ogółem: 258.21 g; W tym cukry: 77.98 g; Błonnik pok.: 20.35 g; Sól: 7.89 g;	Wartość energetyczna: 1786.07 kcal; Białko ogółem: 77.53 g; Tłuszcz: 52.56 g; Kw. tł. nasy.: 20.62 g; Węglowodany ogółem: 257.53 g; W tym cukry: 75.97 g; Błonnik pok.: 19.08 g; Sól: 6.37 g;	Wartość energetyczna: 1825.15 kcal; Białko ogółem: 76.50 g; Tłuszcz: 40.93 g; Kw. tł. nasy.: 19.05 g; Węglowodany ogółem: 295.35 g; W tym cukry: 98.41 g; Błonnik pok.: 20.03 g; Sól: 6.47 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- RYD 11GL/P11 Bezglutenowa/ Eliminacyjna	KRK- RYD P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- RYD P2 Łatwo strawna 4-9 lat	KRK- RYD P3 Łatwo strawna cz. rozdrobiona 4-9 lat
2024-11-10 niedziela	Śniadanie	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata lodowa 20 g	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>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sałata lodowa 20 g Papryka świeża 80 g	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 Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sałata lodowa 20 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>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Mus z jabłek () b/c 100 g
	Obiad	Ziemniaki gotowane () 200 g Pomidorowa z makaronem (bez glutenu) () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Schab gotowany 100 g Sos własny (bez glutenu) 100 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pomidorowa z makaronem () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Kotlet schabowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pomidorowa z makaronem () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Schab gotowany 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	Pomidorowa z makaronem () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Mięso (schab) mielone w sosie wł 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	Pomidor 80 g Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ryżowa () 200 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sok pomidorowy 200 ml
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)			
		Wartość energetyczna: 1831.02 kcal; Białko ogółem: 78.77 g; Tłuszcz: 57.67 g; Kw. tł. nasy.: 26.59 g; Węglowodany ogółem: 247.52 g; W tym cukry: 42.91 g; Błonnik pok.: 11.45 g; Sól: 3.10 g;	Wartość energetyczna: 1710.83 kcal; Białko ogółem: 73.65 g; Tłuszcz: 64.51 g; Kw. tł. nasy.: 27.52 g; Węglowodany ogółem: 217.05 g; W tym cukry: 64.39 g; Błonnik pok.: 19.50 g; Sól: 5.27 g;	Wartość energetyczna: 1362.42 kcal; Białko ogółem: 75.52 g; Tłuszcz: 34.80 g; Kw. tł. nasy.: 17.26 g; Węglowodany ogółem: 186.75 g; W tym cukry: 48.19 g; Błonnik pok.: 10.31 g; Sól: 4.17 g;	Wartość energetyczna: 1726.65 kcal; Białko ogółem: 76.35 g; Tłuszcz: 48.07 g; Kw. tł. nasy.: 19.45 g; Węglowodany ogółem: 256.90 g; W tym cukry: 71.49 g; Błonnik pok.: 23.64 g; Sól: 5.69 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,

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 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
2024-11-11 poniedziałek	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>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, 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>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Jabłko pieczone 150 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>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Filet z kurczaka pieczony 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Dynia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Wielowarzywna z ziemniakami () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Filet z kurczaka gotowany 80 g Dynia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Wielowarzywna z ziemniakami () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Mięso drobiowe mielone (filet z kurczaka) 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Dynia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Wielowarzywna z ziemniakami (bez glutenu i mleka) () 200 ml (<u>SEL.</u>) Makaron bezglutenowy 100 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos szpinakowy (bez glutenu)* 100 ml Dynia duszona z olejem* (bez glutenu) 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 50 g (<u>RYB, MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 90 g Rozspanka 10 g	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i ryby got. (morszczuk) z natką pietruszki 50 g (<u>RYB, MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 90 g Rozspanka 10 g	Grysikowa () 200 ml (<u>GLU PSZ, 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>) Sok pomidorowy 200 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 90 g Rozspanka 10 g
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)			Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 1624.18 kcal; Białko ogółem: 82.59 g; Tłuszcz: 44.92 g; Kw. tł. nasy.: 19.81 g; Węglowodany ogółem: 222.21 g; W tym cukry: 66.20 g; Błonnik pok.: 19.21 g; Sól: 4.95 g;	Wartość energetyczna: 1629.35 kcal; Białko ogółem: 81.38 g; Tłuszcz: 41.50 g; Kw. tł. nasy.: 19.41 g; Węglowodany ogółem: 234.10 g; W tym cukry: 77.03 g; Błonnik pok.: 17.67 g; Sól: 4.72 g;	Wartość energetyczna: 1776.38 kcal; Białko ogółem: 79.99 g; Tłuszcz: 47.66 g; Kw. tł. nasy.: 19.36 g; Węglowodany ogółem: 259.49 g; W tym cukry: 80.97 g; Błonnik pok.: 19.71 g; Sól: 5.59 g;	Wartość energetyczna: 1288.46 kcal; Białko ogółem: 55.19 g; Tłuszcz: 33.19 g; Kw. tł. nasy.: 8.51 g; Węglowodany ogółem: 194.32 g; W tym cukry: 60.33 g; Błonnik pok.: 13.48 g; Sól: 3.59 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 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
2024-11-12 wtorek	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>) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Ogórek kiszony 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>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g 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>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sok pomidorowy 200 ml	Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Szynkowa dębowa kieł.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
	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 selera i jabłka () 200 g (<u>MLE, SEL.</u>) 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	Brokułowa z ryżem (bez mleka) () 200 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Gulasz warzywny z tofu dieta* (bez glutenu) 150 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Marchew gotowana 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>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, 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>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ziemniaczana () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)	Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g 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
	PN	Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>)			Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 1818.37 kcal; Białko ogółem: 74.72 g; Tłuszcz: 55.20 g; Kw. tł. nasy.: 24.31 g; Węglowodany ogółem: 267.01 g; W tym cukry: 66.53 g; Błonnik pok.: 27.39 g; Sól: 7.74 g;	Wartość energetyczna: 1685.18 kcal; Białko ogółem: 68.29 g; Tłuszcz: 49.65 g; Kw. tł. nasy.: 20.20 g; Węglowodany ogółem: 251.95 g; W tym cukry: 69.84 g; Błonnik pok.: 22.92 g; Sól: 6.68 g;	Wartość energetyczna: 1892.74 kcal; Białko ogółem: 81.53 g; Tłuszcz: 49.96 g; Kw. tł. nasy.: 20.63 g; Węglowodany ogółem: 287.84 g; W tym cukry: 80.62 g; Błonnik pok.: 22.33 g; Sól: 7.43 g;	Wartość energetyczna: 1231.59 kcal; Białko ogółem: 30.62 g; Tłuszcz: 41.89 g; Kw. tł. nasy.: 10.04 g; Węglowodany ogółem: 191.50 g; W tym cukry: 58.04 g; Błonnik pok.: 19.80 g; Sól: 3.90 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 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
2024-11-13 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>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Gruszka 150 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>GLUPSZ, 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>)	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>) Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	Obiad	Grysikowa () 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	Ryżowa (bez mleka) () 200 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez glutenu) 80 g (<u>JAJ.</u>) Sos jarzynowy (bez glutenu) () 100 ml (<u>SEL.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte () (bez glutenu) 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt			
		Wartość energetyczna: 1917.81 kcal; Białko ogółem: 78.31 g; Tłuszcz: 67.10 g; Kw. tł. nasy.: 29.44 g; Węglowodany ogółem: 261.15 g; W tym cukry: 86.55 g; Błonnik pok.: 20.13 g; Sól: 5.97 g;	Wartość energetyczna: 1570.99 kcal; Białko ogółem: 68.51 g; Tłuszcz: 38.44 g; Kw. tł. nasy.: 18.47 g; Węglowodany ogółem: 247.53 g; W tym cukry: 86.98 g; Błonnik pok.: 18.72 g; Sól: 4.91 g;	Wartość energetyczna: 1664.76 kcal; Białko ogółem: 71.65 g; Tłuszcz: 36.52 g; Kw. tł. nasy.: 17.87 g; Węglowodany ogółem: 269.40 g; W tym cukry: 89.59 g; Błonnik pok.: 17.95 g; Sól: 4.80 g;	Wartość energetyczna: 1318.99 kcal; Białko ogółem: 51.06 g; Tłuszcz: 33.11 g; Kw. tł. nasy.: 9.14 g; Węglowodany ogółem: 211.17 g; W tym cukry: 70.24 g; Błonnik pok.: 14.40 g; Sól: 4.36 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 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
2024-11-14 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>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 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>)	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>GLUPSZ, 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, 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>) Sok marchwiowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g 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>) Ryż na sypko 100 g Leczo z drobiem-dieta () 150 g Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ziemniaczana () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 100 g Leczo z drobiem-dieta () 150 g Brokuł gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Ziemniaczana (bez mleka i glutenu) () 200 ml (<u>SEL,</u>) Ryż na sypko 100 g Leczo z drobiem-dieta () 150 g Brokuł gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 50 g 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>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 50 g Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) 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>) Szynka sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 50 g Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (<u>SEL,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE,</u>)			Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 1827.45 kcal; Białko ogółem: 68.18 g; Tłuszcz: 67.20 g; Kw. tł. nasy.: 21.92 g; Węglowodany ogółem: 244.86 g; W tym cukry: 67.10 g; Błonnik pok.: 20.47 g; Sól: 6.01 g;	Wartość energetyczna: 1575.33 kcal; Białko ogółem: 68.82 g; Tłuszcz: 39.82 g; Kw. tł. nasy.: 19.37 g; Węglowodany ogółem: 242.12 g; W tym cukry: 64.74 g; Błonnik pok.: 19.03 g; Sól: 4.68 g;	Wartość energetyczna: 1642.42 kcal; Białko ogółem: 71.36 g; Tłuszcz: 38.36 g; Kw. tł. nasy.: 18.79 g; Węglowodany ogółem: 258.54 g; W tym cukry: 73.90 g; Błonnik pok.: 20.33 g; Sól: 4.73 g;	Wartość energetyczna: 1256.79 kcal; Białko ogółem: 33.71 g; Tłuszcz: 34.50 g; Kw. tł. nasy.: 8.13 g; Węglowodany ogółem: 209.48 g; W tym cukry: 47.22 g; Błonnik pok.: 15.96 g; Sól: 3.21 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 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
2024-11-15, piątek	Śniadanie	Platki pszenne na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ.</u> <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>) Dżem brzoskwinowy o obniżonej zawartości cukrów 25g 2 szt Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Śliwka 180 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u> <u>GLU ŻYT.</u> <u>GLU JĘCZ.</u>)	Platki pszenne na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</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>) Dżem brzoskwinowy o obniżonej zawartości cukrów 25g 2 szt Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u> <u>GLU ŻYT.</u> <u>GLU JĘCZ.</u>)	Platki pszenne na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem brzoskwinowy o obniżonej zawartości cukrów 25g 2 szt Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u> <u>GLU ŻYT.</u> <u>GLU JĘCZ.</u>)	Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Dżem brzoskwinowy o obniżonej zawartości cukrów 25g 2 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	Obiad	Dyniowa z makaronem () 200 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Ryba smażona (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ.</u> <u>RYB.</u>) Salatka z kapusty czerwonej z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Dyniowa z makaronem () 200 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u> <u>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.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ.</u> <u>RYB.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Dyniowa z makaronem (bez glutenu i mleka) () SU 200 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g (<u>RYB.</u>) Szpinak gotowany z olejem. (bez glutenu)* 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>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (<u>JAJ.</u> <u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml		Ryżowa () 200 ml (<u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z białek 50 g (<u>JAJ.</u> <u>MLE.</u>) Sok pomidorowy 200 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (<u>JAJ.</u> <u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>)			Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 1914.68 kcal; Białko ogółem: 85.99 g; Tłuszcz: 60.06 g; Kw. tł. nasy.: 23.66 g; Węglowodany ogółem: 263.18 g; W tym cukry: 103.11 g; Błonnik pok.: 21.28 g; Sól: 4.02 g;	Wartość energetyczna: 1736.00 kcal; Białko ogółem: 85.92 g; Tłuszcz: 52.05 g; Kw. tł. nasy.: 22.97 g; Węglowodany ogółem: 235.28 g; W tym cukry: 89.74 g; Błonnik pok.: 17.88 g; Sól: 4.07 g;	Wartość energetyczna: 1856.49 kcal; Białko ogółem: 87.23 g; Tłuszcz: 53.32 g; Kw. tł. nasy.: 22.10 g; Węglowodany ogółem: 262.48 g; W tym cukry: 92.21 g; Błonnik pok.: 19.85 g; Sól: 5.22 g;	Wartość energetyczna: 1421.37 kcal; Białko ogółem: 54.09 g; Tłuszcz: 41.45 g; Kw. tł. nasy.: 9.98 g; Węglowodany ogółem: 210.17 g; W tym cukry: 74.83 g; Błonnik pok.: 12.59 g; Sól: 3.13 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 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
2024-11-16 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, 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>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 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>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, 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>)	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>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g 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 Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (<u>GLU JĘCZ</u>) Gulasz wołowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Selerowa z ziemniakami () 200 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (<u>GLU JĘCZ</u>) Gulasz wołowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Selerowa z ziemniakami () 200 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (<u>GLU JĘCZ</u>) Mięso wołowe mielone 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Buraczki gotowane () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Selerowa z ziemniakami (bez mleka) () 200 ml (<u>SEL</u>) Ryż na sypko 100 g Gulasz wołowy (bez glutenu) 150 g Sos własny (bez glutenu) 100 ml Salatka z buraczków i jabłka 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>) Szynkowa dębowa kieł.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, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 100 g (<u>SEL</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Grysikowa () 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 100 g (<u>SEL</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 100 g (<u>SEL</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE</u>)			Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 2049.85 kcal; Białko ogółem: 94.78 g; Tłuszcz: 76.82 g; Kw. tł. nasy.: 28.48 g; Węglowodany ogółem: 253.18 g; W tym cukry: 70.20 g; Błonnik pok.: 23.56 g; Sól: 8.43 g;	Wartość energetyczna: 1781.04 kcal; Białko ogółem: 81.31 g; Tłuszcz: 58.46 g; Kw. tł. nasy.: 21.17 g; Węglowodany ogółem: 241.30 g; W tym cukry: 73.80 g; Błonnik pok.: 22.67 g; Sól: 6.15 g;	Wartość energetyczna: 1794.67 kcal; Białko ogółem: 76.83 g; Tłuszcz: 48.35 g; Kw. tł. nasy.: 19.34 g; Węglowodany ogółem: 272.04 g; W tym cukry: 96.63 g; Błonnik pok.: 22.39 g; Sól: 6.05 g;	Wartość energetyczna: 1546.91 kcal; Białko ogółem: 59.19 g; Tłuszcz: 52.39 g; Kw. tł. nasy.: 11.77 g; Węglowodany ogółem: 217.91 g; W tym cukry: 59.13 g; Błonnik pok.: 18.07 g; Sól: 4.16 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 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
2024-11-17 niedziela	Śniadanie	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>) Salami kielbasa wieprzowo-wołowa drobno rozdrobniona surowo wędzona,dojrzewająca, wędzona. 50 g (<u>SOJ, SEL, GOR,</u>) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, 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>) Szynka sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 50 g Pomidor 80 g Salata 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>) Szynka sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 50 g 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 Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Szynka sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 50 g Pomidor 80 g Salata 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 udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Surówka wielowarzywna z olejem () 200 g (<u>SEL,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Rosół z makaronem () 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) 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 (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Potrawka drobiowa z warzywami () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Brokuł gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Rosół z makaronem (bez glutenu) () 200 ml (<u>SEL,</u>) 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
	Kolacja	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Salata 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>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z ryżem dieta () 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>) Sok pomidorowy 200 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	PN	Przecier owocowo-warzywny jablko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE,</u>)			Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 1737.01 kcal; Białko ogółem: 83.99 g; Tłuszcz: 71.24 g; Kw. tł. nasy.: 28.43 g; Węglowodany ogółem: 196.68 g; W tym cukry: 62.47 g; Błonnik pok.: 18.21 g; Sól: 5.54 g;	Wartość energetyczna: 1524.62 kcal; Białko ogółem: 85.23 g; Tłuszcz: 53.15 g; Kw. tł. nasy.: 23.10 g; Węglowodany ogółem: 182.41 g; W tym cukry: 52.03 g; Błonnik pok.: 15.14 g; Sól: 4.80 g;	Wartość energetyczna: 1597.79 kcal; Białko ogółem: 76.37 g; Tłuszcz: 41.01 g; Kw. tł. nasy.: 20.71 g; Węglowodany ogółem: 239.28 g; W tym cukry: 65.33 g; Błonnik pok.: 22.25 g; Sól: 5.61 g;	Wartość energetyczna: 1416.89 kcal; Białko ogółem: 66.63 g; Tłuszcz: 53.39 g; Kw. tł. nasy.: 15.82 g; Węglowodany ogółem: 172.76 g; W tym cukry: 43.48 g; Błonnik pok.: 12.18 g; Sól: 3.28 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 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
2024-11-18, poniedziałek	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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Salata zielona 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sok marchwiowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sok marchwiowy 200 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko (brązowy) 100 g Mus z jabłek () z/c 80 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 100 g Mus z jabłek () z/c 80 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka i glutenu) () SU 200 ml (<u>SEL</u>) Ryż na sypko 100 g Pulpet wieprzowy (bez glutenu) 80 g (<u>JAJ</u>) Kalaftor gotowany* 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>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 90 g Rukola 10 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>) Pomidor 80 g Salata 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>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Sok pomidorowy 200 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 75 g 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 Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 18 g Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE</u>)		Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE</u>)	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 1669.65 kcal; Białko ogółem: 68.24 g; Tłuszcz: 52.60 g; Kw. tł. nasy.: 30.51 g; Węglowodany ogółem: 236.19 g; W tym cukry: 60.28 g; Błonnik pok.: 15.17 g; Sól: 6.63 g;	Wartość energetyczna: 1517.21 kcal; Białko ogółem: 60.52 g; Tłuszcz: 38.26 g; Kw. tł. nasy.: 20.46 g; Węglowodany ogółem: 237.54 g; W tym cukry: 62.23 g; Błonnik pok.: 12.23 g; Sól: 4.19 g;	Wartość energetyczna: 1537.01 kcal; Białko ogółem: 62.40 g; Tłuszcz: 36.80 g; Kw. tł. nasy.: 19.93 g; Węglowodany ogółem: 243.56 g; W tym cukry: 73.86 g; Błonnik pok.: 14.33 g; Sól: 5.23 g;	Wartość energetyczna: 1329.12 kcal; Białko ogółem: 56.54 g; Tłuszcz: 40.12 g; Kw. tł. nasy.: 11.47 g; Węglowodany ogółem: 189.79 g; W tym cukry: 54.05 g; Błonnik pok.: 12.46 g; Sól: 3.92 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 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
2024-11-19 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 200 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 35 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ZYT.</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 Salata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.</u>)	Płatki jęczmienne na mleku 200 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ZYT.</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 Salata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.</u>)	Płatki jęczmienne na mleku 200 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 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 Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	Obiad	Jarzynowa z zacierką () 200 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Szynka wieprzowa pieczona 80 g Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 200 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Jarzynowa z zacierką () 200 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Szynka wieprzowa pieczona 80 g Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Jarzynowa z zacierką () 200 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Mięso wieprzowe (szynka) mielone 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Jarzynowa z makaronem (bez mleka i glutenu) () 200 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos pietruszkowy (bez mleka i glutenu) dieta 100 ml Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ZYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Rzodkiew biała 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ZYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 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>) Serek naturalny Bieluch 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			
		Wartość energetyczna: 1548.68 kcal; Białko ogółem: 79.54 g; Tłuszcz: 48.04 g; Kw. tł. nasy.: 21.51 g; Węglowodany ogółem: 208.68 g; W tym cukry: 50.05 g; Błonnik pok.: 22.31 g; Sól: 5.55 g;	Wartość energetyczna: 1531.87 kcal; Białko ogółem: 76.49 g; Tłuszcz: 46.33 g; Kw. tł. nasy.: 21.38 g; Węglowodany ogółem: 211.75 g; W tym cukry: 55.34 g; Błonnik pok.: 22.87 g; Sól: 5.18 g;	Wartość energetyczna: 1797.39 kcal; Białko ogółem: 81.23 g; Tłuszcz: 54.99 g; Kw. tł. nasy.: 22.70 g; Węglowodany ogółem: 253.01 g; W tym cukry: 65.97 g; Błonnik pok.: 26.82 g; Sól: 4.97 g;	Wartość energetyczna: 1258.91 kcal; Białko ogółem: 52.63 g; Tłuszcz: 38.31 g; Kw. tł. nasy.: 11.64 g; Węglowodany ogółem: 181.97 g; W tym cukry: 38.08 g; Błonnik pok.: 18.60 g; Sól: 3.03 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 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
2024-11-20 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>GLUPSZ, 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>GLUPSZ, 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>) Sok pomidorowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb bezglutenowy 75 g 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	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>GLUPSZ, 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>GLUPSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Ziemniaczana (bez mleka i glutenu) () 200 ml (<u>SEL.</u>) Ryż na sypko 100 g Pulpet wieprzowy (bez glutenu) 80 g (<u>JAJ.</u>) Sos jarzynowy (bez glutenu) () 100 ml (<u>SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz szczeciński 50 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 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>) Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 50 g (<u>SOJ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 50 g (<u>RYB.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE.</u>)			Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 1888.52 kcal; Białko ogółem: 75.34 g; Tłuszcz: 76.06 g; Kw. tł. nasy.: 34.08 g; Węglowodany ogółem: 237.22 g; W tym cukry: 63.76 g; Błonnik pok.: 24.04 g; Sól: 7.51 g;	Wartość energetyczna: 1713.58 kcal; Białko ogółem: 76.02 g; Tłuszcz: 58.70 g; Kw. tł. nasy.: 25.26 g; Węglowodany ogółem: 224.65 g; W tym cukry: 57.85 g; Błonnik pok.: 15.83 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;	Wartość energetyczna: 1422.41 kcal; Białko ogółem: 50.98 g; Tłuszcz: 49.75 g; Kw. tł. nasy.: 11.94 g; Węglowodany ogółem: 198.16 g; W tym cukry: 48.21 g; Błonnik pok.: 11.83 g; Sól: 2.97 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 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
2024-11-21 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 Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</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>) Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	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 JĘCZ,</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Sok pomidorowy 200 ml	Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 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>) Mięso wołowe mielone 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Soś własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Brokuł gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Szpinakowa z ziemniakami (bez mleka i glutenu) () 200 ml (<u>SEL,</u>) Makaron bezglutenowy 100 g Pieczeń wołowa 80 g Sos własny (bez glutenu) 100 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 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>) 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>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 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>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Mus z jabłek () b/c 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 75 g 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
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE,</u>)			Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
		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: 1580.82 kcal; Białko ogółem: 79.08 g; Tłuszcz: 46.30 g; Kw. tł. nasy.: 21.05 g; Węglowodany ogółem: 211.08 g; W tym cukry: 56.38 g; Błonnik pok.: 10.04 g; Sól: 4.46 g;	Wartość energetyczna: 1770.96 kcal; Białko ogółem: 85.55 g; Tłuszcz: 46.60 g; Kw. tł. nasy.: 21.10 g; Węglowodany ogółem: 259.10 g; W tym cukry: 62.35 g; Błonnik pok.: 19.50 g; Sól: 5.76 g;	Wartość energetyczna: 1287.39 kcal; Białko ogółem: 54.63 g; Tłuszcz: 39.08 g; Kw. tł. nasy.: 10.05 g; Węglowodany ogółem: 179.69 g; W tym cukry: 39.58 g; Błonnik pok.: 6.93 g; Sól: 3.68 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 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
2024-11-22 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 JĘCZ</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. 10 g (<u>MLE</u>) Dżem brzoskwiniov 25g 1 szt Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Zacierka na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ</u>) Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Dżem brzoskwiniov 25g 1 szt Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Dżem brzoskwiniov 25g 1 szt Pierś delikatna z kunej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	Obiad	Krupnik jęczmienny () 200 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ</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 JĘCZ</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 JĘCZ</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	Ryżowa (bez mleka) () 200 ml (<u>SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g (<u>RYB</u>) Warzywa po grecku (bez glutenu) () 200 g (<u>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>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (<u>JAJ, MLE</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>) Pasta z jaj z natką pietruszki - 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 białek 50 g (<u>JAJ, MLE</u>) Sok marchwiowy 200 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g 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
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			
		Wartość energetyczna: 1849.44 kcal; Białko ogółem: 68.93 g; Tłuszcz: 62.55 g; Kw. tł. nasy.: 20.32 g; Węglowodany ogółem: 259.15 g; W tym cukry: 84.09 g; Błonnik pok.: 22.49 g; Sól: 4.18 g;	Wartość energetyczna: 1627.15 kcal; Białko ogółem: 68.89 g; Tłuszcz: 47.92 g; Kw. tł. nasy.: 19.22 g; Węglowodany ogółem: 235.75 g; W tym cukry: 76.76 g; Błonnik pok.: 22.31 g; Sól: 3.39 g;	Wartość energetyczna: 1807.55 kcal; Białko ogółem: 73.69 g; Tłuszcz: 50.71 g; Kw. tł. nasy.: 20.04 g; Węglowodany ogółem: 268.99 g; W tym cukry: 86.24 g; Błonnik pok.: 24.27 g; Sól: 4.02 g;	Wartość energetyczna: 1401.07 kcal; Białko ogółem: 56.55 g; Tłuszcz: 40.10 g; Kw. tł. nasy.: 10.36 g; Węglowodany ogółem: 206.86 g; W tym cukry: 59.72 g; Błonnik pok.: 19.26 g; Sól: 2.93 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 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
2024-11-23 sobota	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>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 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>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 50 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 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>) Szynka sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 50 g Sok marchwiowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Szynka sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 50 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 100 g Kociolatek meksykański z kurczakiem i fasolą 200 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Koperkowa z ziemniakami () 200 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 100 g Pulpet drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Koperkowa z ziemniakami (bez mleka i glutenu) () 200 ml (<u>SEL.</u>) Ryż na sypko 100 g Pulpet drobiowy (bez glutenu) 80 g (<u>JAJ.</u>) Sos pietruszkowy (bez glutenu i mleka) 100 ml Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych pieczony 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, 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>GLUPSZ, 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, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 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, GOR.</u>) Sok pomidorowy 200 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>) Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)		Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 1773.75 kcal; Białko ogółem: 77.85 g; Tłuszcz: 66.31 g; Kw. tł. nasy.: 32.43 g; Węglowodany ogółem: 221.15 g; W tym cukry: 52.73 g; Błonnik pok.: 16.27 g; Sól: 6.91 g;	Wartość energetyczna: 1747.79 kcal; Białko ogółem: 82.60 g; Tłuszcz: 48.65 g; Kw. tł. nasy.: 21.56 g; Węglowodany ogółem: 252.64 g; W tym cukry: 69.36 g; Błonnik pok.: 15.90 g; Sól: 5.68 g;	Wartość energetyczna: 1814.25 kcal; Białko ogółem: 84.15 g; Tłuszcz: 46.40 g; Kw. tł. nasy.: 21.04 g; Węglowodany ogółem: 272.91 g; W tym cukry: 80.92 g; Błonnik pok.: 19.14 g; Sól: 6.78 g;	Wartość energetyczna: 1449.35 kcal; Białko ogółem: 50.21 g; Tłuszcz: 49.15 g; Kw. tł. nasy.: 11.50 g; Węglowodany ogółem: 204.44 g; W tym cukry: 52.97 g; Błonnik pok.: 12.57 g; Sól: 3.74 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 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
2024-11-24 niedziela	Śniadanie	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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Kasza jęczmienna 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sok pomidorowy 200 ml	Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	Obiad	Pomidorowa z zacierką () 200 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Kotlet schabowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pomidorowa z zacierką () 200 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Schab gotowany 80 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pomidorowa z zacierką () 200 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Mięso wieprzowe (schab) mielone 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pomidorowa z makaronem (bez mleka i glutenu) () 200 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Schab gotowany 80 g Sos własny (bez glutenu) 100 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>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>) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 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 homogenizowany o smaku waniliowym 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 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 homogenizowany o smaku waniliowym 50 g (<u>MLE.</u>) Grysikowa () 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Jabłko pieczone 150 g	Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Szyńka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			
		Wartość energetyczna: 1580.11 kcal; Białko ogółem: 64.95 g; Tłuszcz: 52.75 g; Kw. tł. nasy.: 19.73 g; Węglowodany ogółem: 219.35 g; W tym cukry: 58.12 g; Błonnik pok.: 23.92 g; Sól: 4.23 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: 1820.60 kcal; Białko ogółem: 82.16 g; Tłuszcz: 56.15 g; Kw. tł. nasy.: 21.77 g; Węglowodany ogółem: 257.81 g; W tym cukry: 78.99 g; Błonnik pok.: 28.01 g; Sól: 6.08 g;	Wartość energetyczna: 1385.17 kcal; Białko ogółem: 60.89 g; Tłuszcz: 41.03 g; Kw. tł. nasy.: 9.98 g; Węglowodany ogółem: 200.71 g; W tym cukry: 50.97 g; Błonnik pok.: 22.60 g; Sól: 4.61 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,

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 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
2024-11-25, 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>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g 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>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g 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>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Sok marchwiowy 200 ml	Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g 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) () 200 ml (<u>MLE, 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	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 lodowa 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>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE,</u>) Jarzynowa z ryżem dieta () 200 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE,</u>)			Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 1916.78 kcal; Białko ogółem: 76.39 g; Tłuszcz: 54.76 g; Kw. tł. nasy.: 23.27 g; Węglowodany ogółem: 285.13 g; W tym cukry: 82.28 g; Błonnik pok.: 17.76 g; Sól: 5.87 g;	Wartość energetyczna: 1492.38 kcal; Białko ogółem: 62.82 g; Tłuszcz: 41.32 g; Kw. tł. nasy.: 21.40 g; Węglowodany ogółem: 220.47 g; W tym cukry: 62.54 g; Błonnik pok.: 13.66 g; Sól: 4.43 g;	Wartość energetyczna: 1573.38 kcal; Białko ogółem: 69.77 g; Tłuszcz: 35.28 g; Kw. tł. nasy.: 19.35 g; Węglowodany ogółem: 244.38 g; W tym cukry: 68.91 g; Błonnik pok.: 16.51 g; Sól: 3.89 g;	Wartość energetyczna: 1216.28 kcal; Białko ogółem: 47.03 g; Tłuszcz: 38.12 g; Kw. tł. nasy.: 11.13 g; Węglowodany ogółem: 173.86 g; W tym cukry: 42.32 g; Błonnik pok.: 7.11 g; Sól: 2.27 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 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
2024-11-26 wtorek	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 z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Papryka świeża 80 g	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>) Pomidor 80 g Salata 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, 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>) 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 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 ryżem () 200 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Bitka z szynki wieprzowej 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos meksykański 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Salatka z buraczków i jabłka 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 Bitka z szynki wieprzowej 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Salatka z buraczków i jabłka 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 wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Brokułowa z ryżem (bez mleka) () 200 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Bitka z szynki wieprzowej (bez glutenu) 80 g Sos własny (bez glutenu) 100 ml Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Pomidor 80 g 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, GOR.</u>) Salata 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>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Salata lodowa 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>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ziemniaczana () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sok pomidorowy 200 ml	Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Pierś delikatna z kunej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE.</u>) Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)			Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
		Wartość energetyczna: 1976.52 kcal; Białko ogółem: 93.01 g; Tłuszcz: 66.28 g; Kw. tł. nasy.: 26.34 g; Węglowodany ogółem: 260.43 g; W tym cukry: 70.24 g; Błonnik pok.: 19.19 g; Sól: 4.90 g;	Wartość energetyczna: 1918.14 kcal; Białko ogółem: 89.45 g; Tłuszcz: 65.41 g; Kw. tł. nasy.: 26.22 g; Węglowodany ogółem: 250.29 g; W tym cukry: 66.56 g; Błonnik pok.: 15.90 g; Sól: 4.69 g;	Wartość energetyczna: 2005.24 kcal; Białko ogółem: 93.50 g; Tłuszcz: 56.41 g; Kw. tł. nasy.: 26.82 g; Węglowodany ogółem: 290.50 g; W tym cukry: 74.16 g; Błonnik pok.: 20.42 g; Sól: 5.31 g;	Wartość energetyczna: 1442.68 kcal; Białko ogółem: 56.02 g; Tłuszcz: 48.24 g; Kw. tł. nasy.: 11.66 g; Węglowodany ogółem: 200.63 g; W tym cukry: 35.62 g; Błonnik pok.: 15.51 g; Sól: 4.03 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 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
2024-11-27 środa	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>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Mix салат 20 g	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>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Mix салат 20 g	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>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 80 g Mix салат 20 g
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Pulpet drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Jarzynowa z makaronem dieta () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Pulpet drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Jarzynowa z makaronem dieta () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Pulpet drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Jarzynowa z makaronem (bez glutenu i mleka) () 200 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Pulpet drobiowy (bez glutenu) 80 g (<u>JAJ.</u>) Sos pietruszkowy (bez glutenu i mleka) 100 ml Fasolka szparagowa z wody* 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>) Paprykarz szczeciński 50 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Salata 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>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Grysikowa () 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Salata zielona 20 g Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	PN	Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</u>)			Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 1567.59 kcal; Białko ogółem: 71.01 g; Tłuszcz: 48.73 g; Kw. tł. nasy.: 20.72 g; Węglowodany ogółem: 218.08 g; W tym cukry: 53.39 g; Błonnik pok.: 16.24 g; Sól: 7.02 g;	Wartość energetyczna: 1530.73 kcal; Białko ogółem: 69.97 g; Tłuszcz: 47.39 g; Kw. tł. nasy.: 21.77 g; Węglowodany ogółem: 212.19 g; W tym cukry: 55.76 g; Błonnik pok.: 15.20 g; Sól: 5.25 g;	Wartość energetyczna: 1713.53 kcal; Białko ogółem: 74.72 g; Tłuszcz: 46.00 g; Kw. tł. nasy.: 20.52 g; Węglowodany ogółem: 256.80 g; W tym cukry: 79.50 g; Błonnik pok.: 21.05 g; Sól: 6.36 g;	Wartość energetyczna: 1235.72 kcal; Białko ogółem: 49.48 g; Tłuszcz: 39.54 g; Kw. tł. nasy.: 10.55 g; Węglowodany ogółem: 176.71 g; W tym cukry: 44.80 g; Błonnik pok.: 11.86 g; Sól: 3.11 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 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	
2024-11-28 czwartek	Śniadanie	Platki 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>)	Platki 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>)	Platki 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>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Sok marchwiowy 200 ml	Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g 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>) Salatka 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	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, 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 Salatka 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>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Salatka 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>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Jarzynowa z ryżem dieta () 200 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Salatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL,</u>)	Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Salatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE,</u>)				Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
		Wartość energetyczna: 1788.68 kcal; Białko ogółem: 77.94 g; Tłuszcz: 60.69 g; Kw. tł. nasy.: 25.87 g; Węglowodany ogółem: 244.04 g; W tym cukry: 65.88 g; Błonnik pok.: 24.51 g; Sól: 7.65 g;	Wartość energetyczna: 1781.65 kcal; Białko ogółem: 76.75 g; Tłuszcz: 62.12 g; Kw. tł. nasy.: 25.15 g; Węglowodany ogółem: 238.84 g; W tym cukry: 63.04 g; Błonnik pok.: 21.29 g; Sól: 5.01 g;	Wartość energetyczna: 1851.68 kcal; Białko ogółem: 79.18 g; Tłuszcz: 60.63 g; Kw. tł. nasy.: 24.59 g; Węglowodany ogółem: 256.19 g; W tym cukry: 72.14 g; Błonnik pok.: 22.63 g; Sól: 5.15 g;	Wartość energetyczna: 1457.91 kcal; Białko ogółem: 50.65 g; Tłuszcz: 48.26 g; Kw. tł. nasy.: 11.61 g; Węglowodany ogółem: 210.00 g; W tym cukry: 36.29 g; Błonnik pok.: 17.68 g; Sól: 4.54 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 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
2024-11-29 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 200 ml (<u>GLUPSZ, 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 jagodowy 25g 2 szt Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>)	Kasza manna na mleku 200 ml (<u>GLUPSZ, 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 jagodowy 25g 2 szt Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>)	Kasza manna na mleku 200 ml (<u>GLUPSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem jagodowy 25g 2 szt Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>)	Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Dżem jagodowy 25g 2 szt Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g
	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 200 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Salatka z kapusty czerwonej z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Szpinakowa z zacierką () 200 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 200 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Szpinakowa z makaronem (bez glutenu i mleka) () SU 200 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy (bez glutenu i mleka) 100 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 200 g (<u>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>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Salata 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>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Selerowa z makaronem () 200 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sok pomidorowy 200 ml	Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			
		Wartość energetyczna: 1772.67 kcal; Białko ogółem: 75.65 g; Tłuszcz: 48.36 g; Kw. tł. nasy.: 20.97 g; Węglowodany ogółem: 266.40 g; W tym cukry: 99.98 g; Błonnik pok.: 20.93 g; Sól: 3.68 g;	Wartość energetyczna: 1817.41 kcal; Białko ogółem: 73.49 g; Tłuszcz: 54.40 g; Kw. tł. nasy.: 21.31 g; Węglowodany ogółem: 267.87 g; W tym cukry: 98.89 g; Błonnik pok.: 24.78 g; Sól: 4.51 g;	Wartość energetyczna: 1884.50 kcal; Białko ogółem: 77.01 g; Tłuszcz: 53.49 g; Kw. tł. nasy.: 20.87 g; Węglowodany ogółem: 284.97 g; W tym cukry: 103.85 g; Błonnik pok.: 28.04 g; Sól: 5.46 g;	Wartość energetyczna: 1520.98 kcal; Białko ogółem: 50.30 g; Tłuszcz: 46.02 g; Kw. tł. nasy.: 10.52 g; Węglowodany ogółem: 233.22 g; W tym cukry: 79.77 g; Błonnik pok.: 21.54 g; Sól: 3.73 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 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
2024-11-30 sobota	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 200 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 35 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Płatki jęczmienne na mleku 200 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Płatki jęczmienne na mleku 200 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 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 Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	Obiad	Koperkowa z ryżem () 200 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Bitka wołowa 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Koperkowa z ryżem () 200 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Bitka wołowa 80 g (<u>GLU PSZ.</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	Koperkowa z ryżem () 200 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Mięso wołowe mielone w sosie wł 80 g (<u>GLU PSZ.</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	Koperkowa z ryżem (bez mleka) () 200 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Bitka wołowa (bez glutenu) 80 g Sos jarzynowy (bez glutenu) 100 ml (<u>SEL.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z soczewicy () 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ogórek kiszony 80 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek () b/c 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>) 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	Chleb bezglutenowy 75 g 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
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE.</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 18 g		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE.</u>)	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
		Wartość energetyczna: 1954.39 kcal; Białko ogółem: 86.98 g; Tłuszcz: 66.76 g; Kw. tł. nasy.: 25.54 g; Węglowodany ogółem: 263.07 g; W tym cukry: 66.42 g; Błonnik pok.: 25.32 g; Sól: 7.13 g;	Wartość energetyczna: 1767.81 kcal; Białko ogółem: 83.10 g; Tłuszcz: 51.38 g; Kw. tł. nasy.: 24.32 g; Węglowodany ogółem: 251.45 g; W tym cukry: 66.98 g; Błonnik pok.: 18.33 g; Sól: 5.40 g;	Wartość energetyczna: 1838.76 kcal; Białko ogółem: 87.00 g; Tłuszcz: 49.12 g; Kw. tł. nasy.: 23.91 g; Węglowodany ogółem: 269.96 g; W tym cukry: 65.65 g; Błonnik pok.: 22.00 g; Sól: 4.98 g;	Wartość energetyczna: 1356.18 kcal; Białko ogółem: 53.01 g; Tłuszcz: 41.01 g; Kw. tł. nasy.: 10.82 g; Węglowodany ogółem: 200.39 g; W tym cukry: 37.16 g; Błonnik pok.: 18.96 g; Sól: 4.30 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 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
2024-12-01 niedziela	Śniadanie	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>) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, 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>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 50 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 150 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>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 50 g (<u>MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Jabłko pieczone 150 g	Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Jabłko 150 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 Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Rosół z makaronem () 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Udko gotowane 1szt. 210 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Rosół z makaronem () 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Budyń z udźca kurczaka 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ,</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 Szpinak gotowany z olejem (bez glutenu)* 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>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g 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>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Jarzynowa z ryżem dieta () 200 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sok pomidorowy 200 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 ryżem dieta () 200 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sok pomidorowy 200 ml	Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE,</u>)			Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
		Wartość energetyczna: 1928.45 kcal; Białko ogółem: 109.89 g; Tłuszcz: 85.38 g; Kw. tł. nasy.: 35.60 g; Węglowodany ogółem: 187.59 g; W tym cukry: 52.32 g; Błonnik pok.: 17.47 g; Sól: 5.58 g;	Wartość energetyczna: 1795.03 kcal; Białko ogółem: 102.29 g; Tłuszcz: 67.21 g; Kw. tł. nasy.: 26.02 g; Węglowodany ogółem: 200.55 g; W tym cukry: 60.81 g; Błonnik pok.: 16.21 g; Sól: 4.61 g;	Wartość energetyczna: 1684.27 kcal; Białko ogółem: 75.75 g; Tłuszcz: 43.08 g; Kw. tł. nasy.: 19.77 g; Węglowodany ogółem: 255.05 g; W tym cukry: 73.83 g; Błonnik pok.: 19.09 g; Sól: 5.69 g;	Wartość energetyczna: 1677.81 kcal; Białko ogółem: 87.45 g; Tłuszcz: 68.01 g; Kw. tł. nasy.: 19.16 g; Węglowodany ogółem: 182.47 g; W tym cukry: 37.73 g; Błonnik pok.: 14.68 g; Sól: 3.08 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 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
2024-12-02 poniedziałek	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>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka soltysa wieprzowa,wędzona ,parzona 50 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Mix салат 20 g	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>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka soltysa wieprzowa,wędzona ,parzona 50 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Mix салат 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>) Szynka soltysa wieprzowa,wędzona ,parzona 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Sok marchwiowy 200 ml	Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Szynkowa dębowa kieł.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 Mix салат 20 g
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszonej () 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 100 g Mus z jabłek () z/c 80 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Wielowarzywna z ziemniakami () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 100 g Mus z jabłek () z/c 80 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Wielowarzywna z ziemniakami (bez mleka i glutenu) () 200 ml (<u>SEL.</u>) Ryż na sypko 100 g Pulpet wieprzowy (bez glutenu) 80 g (<u>JAJ.</u>) Sos pomidorowy (bez glutenu) 100 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Brokuł gotowany* 200 g
	Kolacja	Salata zielona 20 g Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Salata zielona 20 g Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 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>) Grysikowa () 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Salata zielona 20 g Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE.</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 18 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE.</u>)		Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
		Wartość energetyczna: 1608.95 kcal; Białko ogółem: 64.67 g; Tłuszcz: 50.50 g; Kw. tł. nasy.: 26.17 g; Węglowodany ogółem: 228.57 g; W tym cukry: 58.37 g; Błonnik pok.: 15.60 g; Sól: 5.81 g;	Wartość energetyczna: 1562.80 kcal; Białko ogółem: 62.49 g; Tłuszcz: 45.68 g; Kw. tł. nasy.: 25.08 g; Węglowodany ogółem: 230.65 g; W tym cukry: 60.42 g; Błonnik pok.: 12.24 g; Sól: 4.05 g;	Wartość energetyczna: 1588.89 kcal; Białko ogółem: 61.45 g; Tłuszcz: 42.33 g; Kw. tł. nasy.: 23.07 g; Węglowodany ogółem: 243.44 g; W tym cukry: 64.64 g; Błonnik pok.: 13.81 g; Sól: 4.00 g;	Wartość energetyczna: 1320.67 kcal; Białko ogółem: 53.32 g; Tłuszcz: 44.18 g; Kw. tł. nasy.: 13.16 g; Węglowodany ogółem: 180.01 g; W tym cukry: 29.83 g; Błonnik pok.: 13.17 g; Sól: 3.29 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 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
2024-12-03 wtorek	Śniadanie	Chleb Graham 35 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Roszponka 10 g Makaron 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>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Roszponka 10 g Makaron 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>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sok pomidorowy 200 ml Makaron na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Roszponka 10 g
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Zrazik wołowy mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka () 200 g (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Solferino () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Zrazik wołowy mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Solferino () 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>) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Solferino (bez glutenu i mleka) () 200 ml (<u>SEL.</u>) Kasza jaglana na sypko 100 g Zrazik wołowy mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy (bez glutenu) () 100 ml (<u>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>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z makreli wędzonej z warzywami *() 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Ogórek kiszony 80 g	Salata zielona 20 g Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 50 g (<u>RYB, SEL.</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>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</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	Salata zielona 20 g Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 80 g
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			
		Wartość energetyczna: 1746.80 kcal; Białko ogółem: 77.21 g; Tłuszcz: 57.00 g; Kw. tł. nasy.: 23.77 g; Węglowodany ogółem: 241.09 g; W tym cukry: 49.72 g; Błonnik pok.: 26.03 g; Sól: 6.84 g;	Wartość energetyczna: 1621.80 kcal; Białko ogółem: 73.71 g; Tłuszcz: 46.72 g; Kw. tł. nasy.: 19.61 g; Węglowodany ogółem: 237.05 g; W tym cukry: 59.23 g; Błonnik pok.: 26.25 g; Sól: 5.11 g;	Wartość energetyczna: 1786.08 kcal; Białko ogółem: 81.02 g; Tłuszcz: 47.93 g; Kw. tł. nasy.: 20.34 g; Węglowodany ogółem: 269.22 g; W tym cukry: 58.99 g; Błonnik pok.: 28.98 g; Sól: 7.18 g;	Wartość energetyczna: 1356.34 kcal; Białko ogółem: 53.06 g; Tłuszcz: 39.46 g; Kw. tł. nasy.: 10.26 g; Węglowodany ogółem: 204.03 g; W tym cukry: 41.56 g; Błonnik pok.: 21.92 g; Sól: 2.92 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 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
2024-12-04 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>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Jabłko 150 g	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>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Jabłko 150 g	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>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Jabłko pieczone 150 g	Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Jabłko pieczone 150 g
	Obiad	Grysikowa () 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	Grysikowa () 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	Grysikowa () 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	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, 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 Papryka świeża 80 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>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	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 pomidorowy 200 ml	Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE</u>)			Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
		Wartość energetyczna: 1754.27 kcal; Białko ogółem: 86.28 g; Tłuszcz: 54.99 g; Kw. tł. nasy.: 25.18 g; Węglowodany ogółem: 230.20 g; W tym cukry: 75.54 g; Błonnik pok.: 14.57 g; Sól: 4.60 g;	Wartość energetyczna: 1724.62 kcal; Białko ogółem: 84.27 g; Tłuszcz: 54.45 g; Kw. tł. nasy.: 25.10 g; Węglowodany ogółem: 224.95 g; W tym cukry: 73.50 g; Błonnik pok.: 12.54 g; Sól: 4.59 g;	Wartość energetyczna: 1667.69 kcal; Białko ogółem: 70.61 g; Tłuszcz: 43.86 g; Kw. tł. nasy.: 20.70 g; Węglowodany ogółem: 249.43 g; W tym cukry: 77.97 g; Błonnik pok.: 14.61 g; Sól: 5.33 g;	Wartość energetyczna: 1426.66 kcal; Białko ogółem: 67.64 g; Tłuszcz: 46.61 g; Kw. tł. nasy.: 13.91 g; Węglowodany ogółem: 183.74 g; W tym cukry: 37.88 g; Błonnik pok.: 12.25 g; Sól: 3.81 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 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
2024-12-05 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. 20 g (<u>MLE.</u>) Szynka soltysa wieprzowa,wędzona ,parzona 50 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sałata lodowa 20 g	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>) Szynka soltysa wieprzowa,wędzona ,parzona 50 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sałata lodowa 20 g	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>) Szynka soltysa wieprzowa,wędzona ,parzona 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sok marchwiowy 200 ml	Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Szynka soltysa wieprzowa,wędzona ,parzona 50 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata lodowa 20 g
	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) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 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>) Paszтет z ciecierzycy () 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Pomidor 80 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>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek () b/c 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>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Ryżowa () 200 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Mus z jabłek () b/c 100 g	Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE.</u>)			Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
		Wartość energetyczna: 2000.03 kcal; Białko ogółem: 79.26 g; Tłuszcz: 79.23 g; Kw. tł. nasy.: 34.39 g; Węglowodany ogółem: 249.52 g; W tym cukry: 63.59 g; Błonnik pok.: 25.42 g; Sól: 5.69 g;	Wartość energetyczna: 1751.04 kcal; Białko ogółem: 79.38 g; Tłuszcz: 59.82 g; Kw. tł. nasy.: 26.95 g; Węglowodany ogółem: 232.28 g; W tym cukry: 59.46 g; Błonnik pok.: 18.84 g; Sól: 4.83 g;	Wartość energetyczna: 1830.42 kcal; Białko ogółem: 81.68 g; Tłuszcz: 58.30 g; Kw. tł. nasy.: 26.39 g; Węglowodany ogółem: 252.01 g; W tym cukry: 68.22 g; Błonnik pok.: 19.90 g; Sól: 4.96 g;	Wartość energetyczna: 1351.23 kcal; Białko ogółem: 50.85 g; Tłuszcz: 45.10 g; Kw. tł. nasy.: 11.50 g; Węglowodany ogółem: 190.40 g; W tym cukry: 34.26 g; Błonnik pok.: 16.44 g; Sól: 3.86 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 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
2024-12-06 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>) Miód (25g) 2 szt Mandarynka 150 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE,</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. 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, JAJ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ,</u>) Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</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 Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Miód (25g) 2 szt Szytna 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 kiszzonej 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	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 Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml 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 jaj z koperkiem -dieta 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Salata zielona 20 g 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>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (<u>JAJ, 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	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 80 g
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE,</u>)			Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
		Wartość energetyczna: 1995.99 kcal; Białko ogółem: 75.06 g; Tłuszcz: 73.91 g; Kw. tł. nasy.: 25.75 g; Węglowodany ogółem: 263.83 g; W tym cukry: 71.09 g; Błonnik pok.: 16.84 g; Sól: 5.94 g;	Wartość energetyczna: 1893.55 kcal; Białko ogółem: 75.70 g; Tłuszcz: 60.11 g; Kw. tł. nasy.: 24.77 g; Węglowodany ogółem: 270.56 g; W tym cukry: 81.13 g; Błonnik pok.: 19.14 g; Sól: 3.76 g;	Wartość energetyczna: 1985.21 kcal; Białko ogółem: 75.78 g; Tłuszcz: 59.47 g; Kw. tł. nasy.: 24.66 g; Węglowodany ogółem: 296.02 g; W tym cukry: 85.70 g; Błonnik pok.: 21.26 g; Sól: 4.89 g;	Wartość energetyczna: 1700.74 kcal; Białko ogółem: 54.20 g; Tłuszcz: 54.48 g; Kw. tł. nasy.: 18.06 g; Węglowodany ogółem: 253.99 g; W tym cukry: 51.15 g; Błonnik pok.: 18.31 g; Sól: 3.23 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 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
2024-12-07 sobota	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>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane, wędz. parz w osłonce niejadalnej) 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Mix салат 20 g	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>GLUPSZ, 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, GOR.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Pomidor 80 g Mix салат 20 g	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>) Pierś gotowana premium-dr. produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Pomidor 80 g Mix салат 20 g
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Mięso drobiowe duszone z udźca 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 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>) Mięso drobiowe duszone z udźca 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 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>) Pulpet drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ziemniaczana (bez glutenu i mleka) () 200 ml (<u>SEL.</u>) Ryż na sypko 100 g Pulpet drobiowy (bez glutenu) 80 g (<u>JAJ.</u>) Sos pomidorowy (bez glutenu) 100 ml Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Salatka z ryżu i brokułów 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>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Salatka z ryżu i brokułów- 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>) Selerowa z makaronem () 200 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</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>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Salatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>)	Chleb bezglutenowy 75 g 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 Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Salata zielona 20 g
	PN	Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia-twaróg 120g 1 szt (<u>MLE.</u>)			Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
		Wartość energetyczna: 1943.89 kcal; Białko ogółem: 77.63 g; Tłuszcz: 68.69 g; Kw. tł. nasy.: 24.67 g; Węglowodany ogółem: 258.21 g; W tym cukry: 77.98 g; Błonnik pok.: 20.35 g; Sól: 7.89 g;	Wartość energetyczna: 1786.07 kcal; Białko ogółem: 77.53 g; Tłuszcz: 52.56 g; Kw. tł. nasy.: 20.62 g; Węglowodany ogółem: 257.53 g; W tym cukry: 75.97 g; Błonnik pok.: 19.08 g; Sól: 6.37 g;	Wartość energetyczna: 1820.45 kcal; Białko ogółem: 78.00 g; Tłuszcz: 40.76 g; Kw. tł. nasy.: 18.52 g; Węglowodany ogółem: 293.97 g; W tym cukry: 98.67 g; Błonnik pok.: 20.03 g; Sól: 6.20 g;	Wartość energetyczna: 1419.73 kcal; Białko ogółem: 54.00 g; Tłuszcz: 46.62 g; Kw. tł. nasy.: 10.52 g; Węglowodany ogółem: 200.06 g; W tym cukry: 39.16 g; Błonnik pok.: 13.95 g; Sól: 3.83 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 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
2024-12-08 niedziela	Śniadanie	Chleb Graham 35 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ZYT,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ,</u>) Sałata lodowa 20 g Papryka świeża 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ZYT,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ,</u>) Sałata lodowa 20 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>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (<u>MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ,</u>) Mus z jabłek () b/c 100 g	Chleb bezglutenowy 75 g 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 Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata lodowa 20 g
	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Kotlet schabowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Surówka z kapusty białej z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pomidorowa z makaronem () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Schab gotowany 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	Pomidorowa z makaronem () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Mięso (schab) mielone w sosie wł 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pomidorowa z makaronem (bez glutenu i mleka) () 200 ml (<u>SEL,</u>) 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	Pomidor 80 g Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ZYT,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ZYT,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g 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>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Ryżowa () 200 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sok pomidorowy 200 ml	Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 80 g
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE,</u>)			Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
		Wartość energetyczna: 1710.83 kcal; Białko ogółem: 73.65 g; Tłuszcz: 64.51 g; Kw. tł. nasy.: 27.52 g; Węglowodany ogółem: 217.05 g; W tym cukry: 64.39 g; Błonnik pok.: 19.50 g; Sól: 5.27 g;	Wartość energetyczna: 1362.42 kcal; Białko ogółem: 75.52 g; Tłuszcz: 34.80 g; Kw. tł. nasy.: 17.26 g; Węglowodany ogółem: 186.75 g; W tym cukry: 48.19 g; Błonnik pok.: 10.31 g; Sól: 4.17 g;	Wartość energetyczna: 1726.06 kcal; Białko ogółem: 77.28 g; Tłuszcz: 47.58 g; Kw. tł. nasy.: 19.69 g; Węglowodany ogółem: 256.77 g; W tym cukry: 71.07 g; Błonnik pok.: 23.64 g; Sól: 5.58 g;	Wartość energetyczna: 1212.28 kcal; Białko ogółem: 62.27 g; Tłuszcz: 31.09 g; Kw. tł. nasy.: 9.89 g; Węglowodany ogółem: 169.48 g; W tym cukry: 25.83 g; Błonnik pok.: 8.67 g; Sól: 3.71 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,

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 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
2024-12-09 poniedziałek	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>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, 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>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Jabłko pieczone 150 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>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	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 selera i jabłka b/c () 200 g (<u>MLE, SEL.</u>) 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	Brokułowa z ryżem (bez mleka) () 200 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Gulasz warzywny z tofu dieta* (bez glutenu) 150 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Marchew gotowana 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>) Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 50 g (<u>RYB, MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 90 g Rozszponka 10 g	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i ryby got. (morszczuk) z natką pietruszki 50 g (<u>RYB, MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 90 g Rozszponka 10 g	Grysikowa () 200 ml (<u>GLU PSZ, 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>) Sok pomidorowy 200 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 90 g Rozszponka 10 g
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)			Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 1555.34 kcal; Białko ogółem: 60.16 g; Tłuszcz: 45.33 g; Kw. tł. nasy.: 21.52 g; Węglowodany ogółem: 237.50 g; W tym cukry: 68.36 g; Błonnik pok.: 28.69 g; Sól: 5.95 g;	Wartość energetyczna: 1583.00 kcal; Białko ogółem: 59.29 g; Tłuszcz: 46.21 g; Kw. tł. nasy.: 19.48 g; Węglowodany ogółem: 242.64 g; W tym cukry: 86.33 g; Błonnik pok.: 26.05 g; Sól: 5.83 g;	Wartość energetyczna: 1674.80 kcal; Białko ogółem: 70.49 g; Tłuszcz: 45.82 g; Kw. tł. nasy.: 19.90 g; Węglowodany ogółem: 255.11 g; W tym cukry: 86.19 g; Błonnik pok.: 25.03 g; Sól: 6.47 g;	Wartość energetyczna: 1260.30 kcal; Białko ogółem: 35.43 g; Tłuszcz: 37.99 g; Kw. tł. nasy.: 8.61 g; Węglowodany ogółem: 204.09 g; W tym cukry: 70.25 g; Błonnik pok.: 21.23 g; Sól: 4.58 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 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
2024-12-10 wtorek	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.) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 70 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.) Ogórek kiszony 80 g Sałata lodowa 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-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Sałata lodowa 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-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sok marchwiowy 200 ml	Chleb bezglutenowy 75 g 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	Pieczarkowa z ziemniakami () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 100 g (GLU PSZ.) Szynka wieprzowa pieczona 80 g Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Solferino () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 100 g (GLU PSZ.) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Dynia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Solferino () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 100 g (GLU PSZ.) Mięso wieprzowe (szynka) mielone 80 g (GLU PSZ.) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Dynia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Solferino (bez mleka i glutenu) () 200 ml (SEL.) Makaron bezglutenowy 100 g Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos pietruszkowy (bez mleka i glutenu) dieta 100 ml Dynia duszona z olejem* (bez glutenu) 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.) 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 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.) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ziemniaczana () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)	Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	PN	Rogal maślany 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE.)			Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 1857.11 kcal; Białko ogółem: 96.28 g; Tłuszcz: 59.53 g; Kw. tł. nasy.: 24.51 g; Węglowodany ogółem: 238.28 g; W tym cukry: 54.54 g; Błonnik pok.: 17.99 g; Sól: 6.87 g;	Wartość energetyczna: 1812.03 kcal; Białko ogółem: 93.59 g; Tłuszcz: 49.96 g; Kw. tł. nasy.: 22.19 g; Węglowodany ogółem: 249.39 g; W tym cukry: 62.21 g; Błonnik pok.: 14.84 g; Sól: 5.60 g;	Wartość energetyczna: 2093.03 kcal; Białko ogółem: 98.10 g; Tłuszcz: 56.77 g; Kw. tł. nasy.: 22.19 g; Węglowodany ogółem: 296.79 g; W tym cukry: 81.78 g; Błonnik pok.: 16.63 g; Sól: 5.82 g;	Wartość energetyczna: 1316.44 kcal; Białko ogółem: 52.53 g; Tłuszcz: 41.02 g; Kw. tł. nasy.: 11.46 g; Węglowodany ogółem: 185.92 g; W tym cukry: 49.61 g; Błonnik pok.: 12.08 g; Sól: 2.60 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 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
2024-12-11 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 200 ml (MLE, GLU OW.) 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.) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Płatki owsiane na mleku 200 ml (MLE, GLU OW.) 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. naturalny 50 g (MLE.) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Płatki owsiane na mleku 200 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) 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 Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	Obiad	Grysikowa () 200 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 100 g Kotlet mielony drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (GLU PSZ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grysikowa () 200 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 100 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (GLU PSZ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ryżowa (bez mleka) () 200 ml (SEL.) Ziemniaki gotowane () 100 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez glutenu) 80 g (JAJ.) Sos jarzynowy (bez glutenu) () 100 ml (SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte () (bez glutenu) 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.) 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 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.) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g 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 Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt			
		Wartość energetyczna: 1905.23 kcal; Białko ogółem: 78.94 g; Tłuszcz: 66.91 g; Kw. tł. nasy.: 29.68 g; Węglowodany ogółem: 257.57 g; W tym cukry: 85.83 g; Błonnik pok.: 19.98 g; Sól: 5.86 g;	Wartość energetyczna: 1570.41 kcal; Białko ogółem: 69.44 g; Tłuszcz: 37.94 g; Kw. tł. nasy.: 18.71 g; Węglowodany ogółem: 247.40 g; W tym cukry: 86.56 g; Błonnik pok.: 18.72 g; Sól: 4.80 g;	Wartość energetyczna: 1664.18 kcal; Białko ogółem: 72.58 g; Tłuszcz: 36.03 g; Kw. tł. nasy.: 18.11 g; Węglowodany ogółem: 269.27 g; W tym cukry: 89.17 g; Błonnik pok.: 17.95 g; Sól: 4.70 g;	Wartość energetyczna: 1318.40 kcal; Białko ogółem: 51.99 g; Tłuszcz: 32.62 g; Kw. tł. nasy.: 9.38 g; Węglowodany ogółem: 211.04 g; W tym cukry: 69.82 g; Błonnik pok.: 14.40 g; Sól: 4.25 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 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
2024-12-12 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 z koperkiem 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>)	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>) 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. 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>) Sok marchwiowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>)	Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g 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>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami() 250 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g 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>) Brokuł gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Ziemniaczana (bez mleka i glutenu) () 200 ml (<u>SEL.</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami() 250 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy (bez glutenu) 100 ml Brokuł gotowany* 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 () 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 soltysa wieprzowa, wędzona , parzona 50 g Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE. SEL.</u>) 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>) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona , parzona 50 g Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE. SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g 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
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)			Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 1970.59 kcal; Białko ogółem: 74.91 g; Tłuszcz: 74.99 g; Kw. tł. nasy.: 24.29 g; Węglowodany ogółem: 257.86 g; W tym cukry: 69.16 g; Błonnik pok.: 23.23 g; Sól: 6.16 g;	Wartość energetyczna: 1718.47 kcal; Białko ogółem: 75.56 g; Tłuszcz: 47.61 g; Kw. tł. nasy.: 21.75 g; Węglowodany ogółem: 255.12 g; W tym cukry: 66.80 g; Błonnik pok.: 21.79 g; Sól: 4.83 g;	Wartość energetyczna: 1785.56 kcal; Białko ogółem: 78.09 g; Tłuszcz: 46.15 g; Kw. tł. nasy.: 21.17 g; Węglowodany ogółem: 271.54 g; W tym cukry: 75.96 g; Błonnik pok.: 23.09 g; Sól: 4.88 g;	Wartość energetyczna: 1464.42 kcal; Białko ogółem: 52.50 g; Tłuszcz: 44.37 g; Kw. tł. nasy.: 11.59 g; Węglowodany ogółem: 222.27 g; W tym cukry: 49.28 g; Błonnik pok.: 18.64 g; Sól: 4.05 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 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
2024-12-13 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 brzoskwiniowy o obniżonej zawartości cukrów 25g 2 szt Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Mandarynka 150 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>) Dżem brzoskwiniowy o obniżonej zawartości cukrów 25g 2 szt Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 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>) Dżem brzoskwiniowy o obniżonej zawartości cukrów 25g 2 szt Serek homo. naturalny 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 Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Dżem brzoskwiniowy o obniżonej zawartości cukrów 25g 2 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	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 Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, 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	Dyniowa z makaronem (bez glutenu i mleka) () SU 200 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Pulpet rybny (Morszczuk) (bez glutenu) 80 g (<u>JAJ, RYB.</u>) Szpinak gotowany z olejem. (bez glutenu)* 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>) 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		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>) Pasta z białek 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Sok pomidorowy 200 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g 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
	PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>)			Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 1893.98 kcal; Białko ogółem: 85.81 g; Tłuszcz: 59.82 g; Kw. tł. nasy.: 23.64 g; Węglowodany ogółem: 258.92 g; W tym cukry: 101.07 g; Błonnik pok.: 21.26 g; Sól: 4.02 g;	Wartość energetyczna: 1735.18 kcal; Białko ogółem: 81.89 g; Tłuszcz: 51.22 g; Kw. tł. nasy.: 22.99 g; Węglowodany ogółem: 241.10 g; W tym cukry: 89.86 g; Błonnik pok.: 18.06 g; Sól: 4.13 g;	Wartość energetyczna: 1856.49 kcal; Białko ogółem: 87.23 g; Tłuszcz: 53.32 g; Kw. tł. nasy.: 22.10 g; Węglowodany ogółem: 262.48 g; W tym cukry: 92.21 g; Błonnik pok.: 19.85 g; Sól: 5.22 g;	Wartość energetyczna: 1397.40 kcal; Białko ogółem: 50.03 g; Tłuszcz: 40.58 g; Kw. tł. nasy.: 10.01 g; Węglowodany ogółem: 210.22 g; W tym cukry: 74.83 g; Błonnik pok.: 12.59 g; Sól: 3.11 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 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
2024-12-14 sobota	Śniadanie	Ryż 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.) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane, wędz. parz. w osłonce niejadalnej) 140 g (GLU PSZ.) Musztarda 20 g (GOR.) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Ryż 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.) 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 Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Ryż na mleku 200 ml (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 Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g 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 Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 200 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (GLU JĘCZ.) Gulasz wołowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Selerowa z ziemniakami () 200 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (GLU JĘCZ.) Gulasz wołowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Selerowa z ziemniakami () 200 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (GLU JĘCZ.) Mięso wołowe mielone 80 g (GLU PSZ.) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Selerowa z ziemniakami (bez mleka) () 200 ml (SEL.) Ryż na sypko 100 g Gulasz wołowy (bez glutenu) 150 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	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.) Rzodkiew biała 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.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 100 g (SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Grysikowa () 200 ml (GLU PSZ, 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.) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 100 g (SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 100 g (SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)			Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 2045.15 kcal; Białko ogółem: 96.28 g; Tłuszcz: 76.65 g; Kw. tł. nasy.: 27.95 g; Węglowodany ogółem: 251.80 g; W tym cukry: 70.47 g; Błonnik pok.: 23.56 g; Sól: 8.15 g;	Wartość energetyczna: 1776.34 kcal; Białko ogółem: 82.81 g; Tłuszcz: 58.30 g; Kw. tł. nasy.: 20.64 g; Węglowodany ogółem: 239.91 g; W tym cukry: 74.07 g; Błonnik pok.: 22.67 g; Sól: 5.87 g;	Wartość energetyczna: 1789.97 kcal; Białko ogółem: 78.33 g; Tłuszcz: 48.18 g; Kw. tł. nasy.: 18.81 g; Węglowodany ogółem: 270.65 g; W tym cukry: 96.89 g; Błonnik pok.: 22.39 g; Sól: 5.77 g;	Wartość energetyczna: 1544.25 kcal; Białko ogółem: 59.28 g; Tłuszcz: 52.45 g; Kw. tł. nasy.: 11.41 g; Węglowodany ogółem: 217.49 g; W tym cukry: 58.97 g; Błonnik pok.: 18.07 g; Sól: 4.28 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 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
2024-12-15 niedziela	Śniadanie	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>) Salami kielbasa wieprzowo-wołowa drobno rozdrobniona surowo wędzona,dojrzewająca, wędzona. 50 g (<u>SOJ, SEL, GOR.</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, 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>) Szynka sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 50 g 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>) Szynka sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 50 g 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 Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Szynka sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 50 g 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 udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Surówka wielowarzywna z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Rosół z makaronem () 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) 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 (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Potrawka drobiowa z warzywami () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Rosół z makaronem (bez glutenu) () 200 ml (<u>SEL.</u>) 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
	Kolacja	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) 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>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z ryżem dieta () 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>) Sok pomidorowy 200 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)			Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 1737.01 kcal; Białko ogółem: 83.99 g; Tłuszcz: 71.24 g; Kw. tł. nasy.: 28.43 g; Węglowodany ogółem: 196.68 g; W tym cukry: 62.47 g; Błonnik pok.: 18.21 g; Sól: 5.54 g;	Wartość energetyczna: 1524.62 kcal; Białko ogółem: 85.23 g; Tłuszcz: 53.15 g; Kw. tł. nasy.: 23.10 g; Węglowodany ogółem: 182.41 g; W tym cukry: 52.03 g; Błonnik pok.: 15.14 g; Sól: 4.80 g;	Wartość energetyczna: 1597.79 kcal; Białko ogółem: 76.37 g; Tłuszcz: 41.01 g; Kw. tł. nasy.: 20.71 g; Węglowodany ogółem: 239.28 g; W tym cukry: 65.33 g; Błonnik pok.: 22.25 g; Sól: 5.61 g;	Wartość energetyczna: 1416.89 kcal; Białko ogółem: 66.63 g; Tłuszcz: 53.39 g; Kw. tł. nasy.: 15.82 g; Węglowodany ogółem: 172.76 g; W tym cukry: 43.48 g; Błonnik pok.: 12.18 g; Sól: 3.28 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 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
2024-12-16 poniedziałek	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-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Ogórek kiszony 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) 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-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) 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) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Sok marchwiowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Sok marchwiowy 200 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	Obiad	Barszcz czerwony 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	Barszcz czerwony 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		Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka i glutenu) () SU 200 ml (SEL) Ryż na sypko 100 g Pulpet wieprzowy (bez glutenu) 80 g (JAJ) Kalafior gotowany* 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) Ser żółty 50 g (MLE) Pomidor 90 g Rukola 10 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) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Sok pomidorowy 200 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 18 g Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE)		Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 1671.16 kcal; Białko ogółem: 68.42 g; Tłuszcz: 52.68 g; Kw. tł. nasy.: 30.68 g; Węglowodany ogółem: 235.94 g; W tym cukry: 60.13 g; Błonnik pok.: 15.17 g; Sól: 6.97 g;	Wartość energetyczna: 1518.07 kcal; Białko ogółem: 60.56 g; Tłuszcz: 38.33 g; Kw. tł. nasy.: 20.63 g; Węglowodany ogółem: 237.24 g; W tym cukry: 62.21 g; Błonnik pok.: 12.12 g; Sól: 4.54 g;	Wartość energetyczna: 1538.52 kcal; Białko ogółem: 62.58 g; Tłuszcz: 36.88 g; Kw. tł. nasy.: 20.10 g; Węglowodany ogółem: 243.31 g; W tym cukry: 73.71 g; Błonnik pok.: 14.33 g; Sól: 5.57 g;	Wartość energetyczna: 1327.88 kcal; Białko ogółem: 57.33 g; Tłuszcz: 39.62 g; Kw. tł. nasy.: 11.71 g; Węglowodany ogółem: 189.62 g; W tym cukry: 53.76 g; Błonnik pok.: 12.35 g; Sól: 3.81 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 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
2024-12-17 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>) 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, 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>) 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, 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>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g 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 Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	Obiad	Jarzynowa z zacierką () 200 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Filet z kurczaka pieczony 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 200 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Jarzynowa z zacierką () 200 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Filet z kurczaka pieczony 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Jarzynowa z zacierką () 200 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Mieso wieprzowe (szynka) mielone 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Jarzynowa z makaronem (bez mleka i glutenu) () 200 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos pietruszkowy (bez mleka i glutenu) dieta 100 ml Marchew gotowana 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) 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, 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	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>) Serek naturalny Bieluch 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g 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
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			
		Wartość energetyczna: 1544.87 kcal; Białko ogółem: 80.06 g; Tłuszcz: 45.92 g; Kw. tł. nasy.: 19.63 g; Węglowodany ogółem: 211.97 g; W tym cukry: 50.06 g; Błonnik pok.: 22.42 g; Sól: 5.55 g;	Wartość energetyczna: 1528.05 kcal; Białko ogółem: 77.01 g; Tłuszcz: 44.21 g; Kw. tł. nasy.: 19.50 g; Węglowodany ogółem: 215.04 g; W tym cukry: 55.35 g; Błonnik pok.: 22.98 g; Sól: 5.18 g;	Wartość energetyczna: 1797.39 kcal; Białko ogółem: 81.23 g; Tłuszcz: 54.99 g; Kw. tł. nasy.: 22.70 g; Węglowodany ogółem: 253.01 g; W tym cukry: 65.97 g; Błonnik pok.: 26.82 g; Sól: 4.97 g;	Wartość energetyczna: 1222.43 kcal; Białko ogółem: 52.38 g; Tłuszcz: 34.34 g; Kw. tł. nasy.: 9.62 g; Węglowodany ogółem: 181.97 g; W tym cukry: 38.08 g; Błonnik pok.: 18.60 g; Sól: 3.06 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 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	
2024-12-18 środa	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 200 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU OW</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> ,) 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</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> ,)	Platki owsiane na mleku 200 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU OW</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> ,) 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</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> ,)	Platki owsiane na mleku 200 ml (<u>MLE</u> , <u>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> ,) Sok pomidorowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> ,)	Chleb bezglutenowy 75 g 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	Kapuśniak z kapusty kiszonej () 200 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ,) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (<u>GLU JĘCZ</u> ,) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> ,) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>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</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (<u>GLU JĘCZ</u> ,) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> ,) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ziemniaczana () 200 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (<u>GLU JĘCZ</u> ,) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> ,) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ziemniaczana (bez mleka i glutenu) () 200 ml (<u>SEL</u> ,) Ryż na sypko 100 g Pulpet wieprzowy (bez glutenu) 80 g (<u>JAJ</u> ,) Sos jarzynowy (bez glutenu) () 100 ml (<u>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</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u> ,) Paprykarz szczeciński 50 g (<u>RYB</u> , <u>SOJ</u> ,) 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</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u> ,) Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 50 g (<u>SOJ</u> ,) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 200 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u> ,) Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 50 g (<u>SOJ</u> ,) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 100 g (<u>SEL</u> ,) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 50 g (<u>RYB</u> ,) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE</u> ,)				Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 1888.52 kcal; Białko ogółem: 75.34 g; Tłuszcz: 76.06 g; Kw. tł. nasy.: 34.08 g; Węglowodany ogółem: 237.22 g; W tym cukry: 63.76 g; Błonnik pok.: 24.04 g; Sól: 7.51 g;	Wartość energetyczna: 1713.58 kcal; Białko ogółem: 76.02 g; Tłuszcz: 58.70 g; Kw. tł. nasy.: 25.26 g; Węglowodany ogółem: 224.65 g; W tym cukry: 57.85 g; Błonnik pok.: 15.83 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;	Wartość energetyczna: 1422.41 kcal; Białko ogółem: 50.98 g; Tłuszcz: 49.75 g; Kw. tł. nasy.: 11.94 g; Węglowodany ogółem: 198.16 g; W tym cukry: 48.21 g; Błonnik pok.: 11.83 g; Sól: 2.97 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 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
2024-12-19 czwartek	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.) Serek śniadaniowy ze szczypiorkiem 80g 1 szt (MLE.) Pomidor 90 g Roszponka 10 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.) Pomidor 90 g Roszponka 10 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.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Twarożek 50 g (MLE.) Mus z jabłek () b/c 100 g	Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 100 g (GLU PSZ.) Pieczeń wołowa 80 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Szpinakowa z ziemniakami () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 100 g (GLU PSZ.) Pieczeń wołowa 80 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Szpinakowa z ziemniakami () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 100 g (GLU PSZ.) Mięso wołowe mielone 80 g (GLU PSZ.) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Szpinakowa z ziemniakami (bez mleka i glutenu) () 200 ml (SEL.) Makaron bezglutenowy 100 g Pieczeń wołowa 80 g Sos własny (bez glutenu) 100 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	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.) Paszтет z fasoli () 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Pomidor 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.) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Sok pomidorowy 200 ml Ziemniaczana () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 75 g 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
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)			Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
		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: 1580.82 kcal; Białko ogółem: 79.08 g; Tłuszcz: 46.30 g; Kw. tł. nasy.: 21.05 g; Węglowodany ogółem: 211.08 g; W tym cukry: 56.38 g; Błonnik pok.: 10.04 g; Sól: 4.46 g;	Wartość energetyczna: 1770.96 kcal; Białko ogółem: 85.55 g; Tłuszcz: 46.60 g; Kw. tł. nasy.: 21.10 g; Węglowodany ogółem: 259.10 g; W tym cukry: 62.35 g; Błonnik pok.: 19.50 g; Sól: 5.76 g;	Wartość energetyczna: 1286.81 kcal; Białko ogółem: 55.56 g; Tłuszcz: 38.59 g; Kw. tł. nasy.: 10.29 g; Węglowodany ogółem: 179.56 g; W tym cukry: 39.16 g; Błonnik pok.: 6.93 g; Sól: 3.57 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 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
2024-12-20 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 200 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Chleb Graham 35 g (GLU PSZ,) Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ,) Masło 83% tł. 10 g (MLE,) Powidła śliwkowe 60 g Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Zacierka na mleku 200 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ,) Masło 83% tł. 10 g (MLE,) Dżem morelowy 25g 2 szt Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Zacierka na mleku 200 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 25 g (GLU PSZ,) Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ,) Masło 83% tł. 10 g (MLE,) Dżem morelowy 25g 2 szt Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Dżem morelowy 25g 2 szt Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	Obiad	Krupnik jęczmienny () 200 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ,) Ziemniaki gotowane () 100 g Ryba smażona (Morszczuk) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krupnik jęczmienny () 200 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ,) Ziemniaki gotowane () 100 g Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g (RYB,) Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL,) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krupnik jęczmienny () 200 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ,) Ziemniaki gotowane () 100 g Pulpet rybny (Morszczuk) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Sos koperkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE,) Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL,) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ryżowa (bez mleka) () 200 ml (SEL,) Ziemniaki gotowane () 100 g Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g (RYB,) Warzywa po grecku (bez glutenu) () 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,) Papryka świeża 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 jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (JAJ, MLE,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 10 g (MLE,) Pasta z białek 50 g (JAJ, MLE,) Sok marchwiowy 200 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			
		Wartość energetyczna: 1849.44 kcal; Białko ogółem: 68.93 g; Tłuszcz: 62.55 g; Kw. tł. nasy.: 20.32 g; Węglowodany ogółem: 259.15 g; W tym cukry: 84.09 g; Błonnik pok.: 22.49 g; Sól: 4.18 g;	Wartość energetyczna: 1665.15 kcal; Białko ogółem: 69.15 g; Tłuszcz: 48.18 g; Kw. tł. nasy.: 19.22 g; Węglowodany ogółem: 246.50 g; W tym cukry: 86.51 g; Błonnik pok.: 22.31 g; Sól: 3.39 g;	Wartość energetyczna: 1845.55 kcal; Białko ogółem: 73.95 g; Tłuszcz: 50.97 g; Kw. tł. nasy.: 20.04 g; Węglowodany ogółem: 279.74 g; W tym cukry: 95.99 g; Błonnik pok.: 24.27 g; Sól: 4.02 g;	Wartość energetyczna: 1439.07 kcal; Białko ogółem: 56.81 g; Tłuszcz: 40.36 g; Kw. tł. nasy.: 10.36 g; Węglowodany ogółem: 217.61 g; W tym cukry: 69.47 g; Błonnik pok.: 19.26 g; Sól: 2.93 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 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
2024-12-21 sobota	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>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 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>) Szynka sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 50 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 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>) Szynka sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 50 g Sok marchwiowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Szynka sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 50 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 100 g Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (<u>SEL.</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Koperkowa z ziemniakami () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 100 g Pulpet drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Koperkowa z ziemniakami (bez mleka i glutenu) () 200 ml (<u>SEL.</u>) Ryż na sypko 100 g Pulpet drobiowy (bez glutenu) 80 g (<u>JAJ.</u>) Sos pietruszkowy (bez glutenu i mleka) 100 ml Sałatka z buraczków i jabłka 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>) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, 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>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 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, GOR.</u>) Sok pomidorowy 200 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Polędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>) Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)		Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 1906.83 kcal; Białko ogółem: 79.47 g; Tłuszcz: 71.58 g; Kw. tł. nasy.: 32.84 g; Węglowodany ogółem: 247.59 g; W tym cukry: 62.33 g; Błonnik pok.: 29.09 g; Sól: 7.46 g;	Wartość energetyczna: 1747.79 kcal; Białko ogółem: 82.60 g; Tłuszcz: 48.65 g; Kw. tł. nasy.: 21.56 g; Węglowodany ogółem: 252.64 g; W tym cukry: 69.36 g; Błonnik pok.: 15.90 g; Sól: 5.68 g;	Wartość energetyczna: 1814.25 kcal; Białko ogółem: 84.15 g; Tłuszcz: 46.40 g; Kw. tł. nasy.: 21.04 g; Węglowodany ogółem: 272.91 g; W tym cukry: 80.92 g; Błonnik pok.: 19.14 g; Sól: 6.78 g;	Wartość energetyczna: 1449.35 kcal; Białko ogółem: 50.21 g; Tłuszcz: 49.15 g; Kw. tł. nasy.: 11.50 g; Węglowodany ogółem: 204.44 g; W tym cukry: 52.97 g; Błonnik pok.: 12.57 g; Sól: 3.74 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 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
2024-12-22 niedziela	Śniadanie	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>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, 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>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Kasza jęczmienna 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>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sok pomidorowy 200 ml	Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	Obiad	Pomidorowa z zacierką () 200 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Kotlet schabowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pomidorowa z zacierką () 200 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Schab gotowany 80 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pomidorowa z zacierką () 200 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Mięso wieprzowe (schab) mielone 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pomidorowa z makaronem (bez mleka i glutenu) () 200 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Schab gotowany 80 g Sos własny (bez glutenu) 100 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>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>) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 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 homogenizowany o smaku waniliowym 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 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 homogenizowany o smaku waniliowym 50 g (<u>MLE.</u>) Grysikowa () 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Jabłko pieczone 150 g	Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			
		Wartość energetyczna: 1579.53 kcal; Białko ogółem: 65.88 g; Tłuszcz: 52.26 g; Kw. tł. nasy.: 19.97 g; Węglowodany ogółem: 219.22 g; W tym cukry: 57.70 g; Błonnik pok.: 23.92 g; Sól: 4.12 g;	Wartość energetyczna: 1529.33 kcal; Białko ogółem: 72.94 g; Tłuszcz: 45.39 g; Kw. tł. nasy.: 19.87 g; Węglowodany ogółem: 216.92 g; W tym cukry: 66.25 g; Błonnik pok.: 25.41 g; Sól: 4.89 g;	Wartość energetyczna: 1820.01 kcal; Białko ogółem: 83.09 g; Tłuszcz: 55.66 g; Kw. tł. nasy.: 22.01 g; Węglowodany ogółem: 257.68 g; W tym cukry: 78.57 g; Błonnik pok.: 28.01 g; Sól: 5.97 g;	Wartość energetyczna: 1384.59 kcal; Białko ogółem: 61.82 g; Tłuszcz: 40.54 g; Kw. tł. nasy.: 10.22 g; Węglowodany ogółem: 200.58 g; W tym cukry: 50.55 g; Błonnik pok.: 22.60 g; Sól: 4.50 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,

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 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	
2024-12-23 poniedziałek	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>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 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>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 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>)	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>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sok marchwiowy 200 ml	Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g 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	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) 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>) 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>) Ziemniaczana () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				
		Wartość energetyczna: 1617.91 kcal; Białko ogółem: 76.01 g; Tłuszcz: 46.21 g; Kw. tł. nasy.: 20.13 g; Węglowodany ogółem: 232.40 g; W tym cukry: 51.57 g; Błonnik pok.: 21.90 g; Sól: 8.83 g;	Wartość energetyczna: 1655.31 kcal; Białko ogółem: 69.74 g; Tłuszcz: 54.58 g; Kw. tł. nasy.: 20.30 g; Węglowodany ogółem: 229.14 g; W tym cukry: 52.45 g; Błonnik pok.: 21.42 g; Sól: 5.33 g;	Wartość energetyczna: 1781.79 kcal; Białko ogółem: 74.04 g; Tłuszcz: 52.54 g; Kw. tł. nasy.: 19.80 g; Węglowodany ogółem: 260.76 g; W tym cukry: 61.27 g; Błonnik pok.: 23.92 g; Sól: 5.04 g;	Wartość energetyczna: 1397.39 kcal; Białko ogółem: 52.48 g; Tłuszcz: 47.97 g; Kw. tł. nasy.: 10.87 g; Węglowodany ogółem: 193.90 g; W tym cukry: 35.20 g; Błonnik pok.: 16.67 g; Sól: 4.34 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 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
2024-12-24 wtorek	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.) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Papryka świeża 80 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (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.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Twarożek z natką pietruszki 50 g (MLE.) Sok pomidorowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sok pomidorowy 200 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	Obiad	Dyniowa z ziemniakami () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 100 g (GLU PSZ.) Twaróg półtłusty 80 g (MLE.) Mus z jabłek () z/c 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Dyniowa z ziemniakami () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 100 g (GLU PSZ.) Twaróg półtłusty 80 g (MLE.) Mus z jabłek () z/c 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Dyniowa z ziemniakami () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 100 g (GLU PSZ.) Twaróg półtłusty 80 g (MLE.) Mus z jabłek () z/c 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka i glutenu) () 200 ml (SEL.) Makaron bezglutenowy 100 g Mus z jabłek () z/c 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Ryba smażona (Morszczuk) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Barszcz czerwony z ziemniakami () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kompot z suszu 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g (RYB.) Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Pulpet rybny (Morszczuk) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka i glutenu) () 200 ml (SEL.) Chleb bezglutenowy 75 g Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g (RYB.) Warzywa po grecku (bez glutenu) () 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PN	Chalka 50 g (GLU PSZ, JAJ.)		Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2009.13 kcal; Białko ogółem: 90.69 g; Tłuszcz: 54.74 g; Kw. tł. nasy.: 16.88 g; Węglowodany ogółem: 299.07 g; W tym cukry: 67.28 g; Błonnik pok.: 25.92 g; Sól: 4.32 g;	Wartość energetyczna: 1851.70 kcal; Białko ogółem: 89.32 g; Tłuszcz: 45.91 g; Kw. tł. nasy.: 16.29 g; Węglowodany ogółem: 281.20 g; W tym cukry: 63.56 g; Błonnik pok.: 23.86 g; Sól: 4.25 g;	Wartość energetyczna: 1881.21 kcal; Białko ogółem: 90.55 g; Tłuszcz: 38.98 g; Kw. tł. nasy.: 15.84 g; Węglowodany ogółem: 303.03 g; W tym cukry: 72.16 g; Błonnik pok.: 28.20 g; Sól: 5.15 g;	Wartość energetyczna: 1461.20 kcal; Białko ogółem: 49.02 g; Tłuszcz: 34.76 g; Kw. tł. nasy.: 7.21 g; Węglowodany ogółem: 246.71 g; W tym cukry: 52.10 g; Błonnik pok.: 25.85 g; Sól: 3.05 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 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
2024-12-25 środa	Śniadanie	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>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 25 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL. GOR.</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) Sałata lodowa 20 g	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>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 25 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL. GOR.</u>) Serek naturalny Bieluch 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) Sałata lodowa 20 g	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>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 25 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL. GOR.</u>) Serek naturalny Bieluch 50 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g
	Obiad	Rosół z makaronem () 200 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Rosół z makaronem () 200 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Udko gotowane 1szt. 210 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Rosół z makaronem () 200 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Budyń z udźca kurczaka 80 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</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 Szpinak gotowany z olejem (bez glutenu)* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	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 Sałatka jarzynowa () 100 g (<u>JAJ. MLE. SEL. GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Babka piaskowa 80 g (<u>GLU PSZ. JAJ. OZI. MLE.</u>)	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 Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE. SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Babka piaskowa 80 g (<u>GLU PSZ. JAJ. OZI. MLE.</u>)	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 ryżem dieta () 200 ml (<u>MLE. SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE. SEL.</u>) Babka piaskowa 80 g (<u>GLU PSZ. JAJ. OZI. MLE.</u>)	Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE. SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt
	PN	Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (<u>MLE. GLU OW.</u>)			Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 2283.06 kcal; Białko ogółem: 114.97 g; Tłuszcz: 104.00 g; Kw. tł. nasy.: 38.67 g; Węglowodany ogółem: 229.50 g; W tym cukry: 77.69 g; Błonnik pok.: 19.55 g; Sól: 6.22 g;	Wartość energetyczna: 2179.23 kcal; Białko ogółem: 116.76 g; Tłuszcz: 90.60 g; Kw. tł. nasy.: 35.19 g; Węglowodany ogółem: 230.17 g; W tym cukry: 75.23 g; Błonnik pok.: 17.36 g; Sól: 5.49 g;	Wartość energetyczna: 2055.98 kcal; Białko ogółem: 88.87 g; Tłuszcz: 68.16 g; Kw. tł. nasy.: 29.43 g; Węglowodany ogółem: 277.88 g; W tym cukry: 83.03 g; Błonnik pok.: 18.10 g; Sól: 5.81 g;	Wartość energetyczna: 1768.44 kcal; Białko ogółem: 93.35 g; Tłuszcz: 64.54 g; Kw. tł. nasy.: 17.96 g; Węglowodany ogółem: 207.16 g; W tym cukry: 60.08 g; Błonnik pok.: 13.29 g; Sól: 4.51 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 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
2024-12-26 czwartek	Śniadanie	Chleb Graham 35 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobiowy,parzony,wędzony. 25 g (może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE. SEL. GOR.) Ser topiony 25 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 pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobiowy,parzony,wędzony. 25 g (może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE. SEL. GOR.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Płatki owsiane na mleku 200 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobiowy,parzony,wędzony. 25 g (może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE. SEL. GOR.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Szynkowa dębowa kieł.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
	Obiad	Pomidorowa z ryżem () 200 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 100 g Bitka wieprzowa z szynki duszona 80 g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pomidorowa z ryżem () 200 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 100 g Bitka wieprzowa z szynki duszona 80 g (GLU PSZ.) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ. SEL.) Buraczki gotowane () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pomidorowa z ryżem () 200 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 100 g Mięso (szynka) mielone w sosie wł 80 g (GLU PSZ.) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ. SEL.) Buraczki gotowane () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pomidorowa z ryżem (bez mleka) () 200 ml (SEL.) Ziemniaki gotowane () 100 g Bitka wieprzowa z szynki duszona 80 g (GLU PSZ.) Sos własny (bez glutenu) 100 ml Buraczki gotowane () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 80 g (GLU PSZ. JAJ.)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 80 g (GLU PSZ. JAJ.)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Selerowa z makaronem () 200 g (GLU PSZ. MLE. SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sok pomidorowy 200 ml Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 80 g (GLU PSZ. JAJ.)	Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt
	PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE.)			Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
		Wartość energetyczna: 1856.41 kcal; Białko ogółem: 87.50 g; Tłuszcz: 68.57 g; Kw. tł. nasy.: 32.83 g; Węglowodany ogółem: 232.88 g; W tym cukry: 79.76 g; Błonnik pok.: 17.43 g; Sól: 5.66 g;	Wartość energetyczna: 1680.57 kcal; Białko ogółem: 86.87 g; Tłuszcz: 48.49 g; Kw. tł. nasy.: 19.44 g; Węglowodany ogółem: 232.46 g; W tym cukry: 77.57 g; Błonnik pok.: 15.61 g; Sól: 5.25 g;	Wartość energetyczna: 1872.45 kcal; Białko ogółem: 93.09 g; Tłuszcz: 53.04 g; Kw. tł. nasy.: 21.34 g; Węglowodany ogółem: 265.33 g; W tym cukry: 88.10 g; Błonnik pok.: 18.57 g; Sól: 6.38 g;	Wartość energetyczna: 1418.75 kcal; Białko ogółem: 58.37 g; Tłuszcz: 38.09 g; Kw. tł. nasy.: 10.85 g; Węglowodany ogółem: 212.70 g; W tym cukry: 65.23 g; Błonnik pok.: 14.59 g; Sól: 4.38 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 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	
2024-12-27 piątek	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>) Dżem morelowy 25g 2 szt Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</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>) Dżem morelowy 25g 2 szt Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>)	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>) Dżem morelowy 25g 2 szt Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>)	Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Dżem morelowy 25g 2 szt Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g	
	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 200 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Szpinakowa z zacierką () 200 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 200 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Szpinakowa z makaronem (bez glutenu i mleka) () SU 200 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy *(bez glutenu i mleka) 100 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 200 g (<u>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>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (<u>JAJ, MLE.</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>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Ryżowa () 200 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sok pomidorowy 200 ml	Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g 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		
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				
		Wartość energetyczna: 1724.67 kcal; Białko ogółem: 75.75 g; Tłuszcz: 48.52 g; Kw. tł. nasy.: 20.97 g; Węglowodany ogółem: 254.90 g; W tym cukry: 89.48 g; Błonnik pok.: 20.93 g; Sól: 3.68 g;	Wartość energetyczna: 1769.41 kcal; Białko ogółem: 73.59 g; Tłuszcz: 54.56 g; Kw. tł. nasy.: 21.31 g; Węglowodany ogółem: 256.37 g; W tym cukry: 88.39 g; Błonnik pok.: 24.78 g; Sól: 4.51 g;	Wartość energetyczna: 1833.26 kcal; Białko ogółem: 76.13 g; Tłuszcz: 53.46 g; Kw. tł. nasy.: 20.85 g; Węglowodany ogółem: 273.18 g; W tym cukry: 92.38 g; Błonnik pok.: 26.27 g; Sól: 5.38 g;	Wartość energetyczna: 1472.98 kcal; Białko ogółem: 50.40 g; Tłuszcz: 46.18 g; Kw. tł. nasy.: 10.52 g; Węglowodany ogółem: 221.72 g; W tym cukry: 69.27 g; Błonnik pok.: 21.54 g; Sól: 3.73 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 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
2024-12-28 sobota	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>) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 50 g 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>) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 50 g 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>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g 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>) Ryż na sypko (brązowy) 100 g Gulasz wołowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Koperkowa z ziemniakami () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 100 g Gulasz wołowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) () 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 100 g Gulasz wołowy (bez glutenu) 150 g Surówka z marchwi i jabłka 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>) Pasztet z soczewicy () 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</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>) Mus z jabłek () b/c 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>) Grysikowa () 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Mus z jabłek () b/c 100 g	Chleb bezglutenowy 75 g 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
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 18 g		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>)	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
		Wartość energetyczna: 2023.12 kcal; Białko ogółem: 91.81 g; Tłuszcz: 68.06 g; Kw. tł. nasy.: 26.52 g; Węglowodany ogółem: 271.08 g; W tym cukry: 65.22 g; Błonnik pok.: 26.85 g; Sól: 6.59 g;	Wartość energetyczna: 1834.94 kcal; Białko ogółem: 87.86 g; Tłuszcz: 52.07 g; Kw. tł. nasy.: 25.15 g; Węglowodany ogółem: 261.42 g; W tym cukry: 65.54 g; Błonnik pok.: 17.34 g; Sól: 4.86 g;	Wartość energetyczna: 1827.75 kcal; Białko ogółem: 90.14 g; Tłuszcz: 47.74 g; Kw. tł. nasy.: 24.08 g; Węglowodany ogółem: 265.86 g; W tym cukry: 64.07 g; Błonnik pok.: 19.62 g; Sól: 4.64 g;	Wartość energetyczna: 1426.54 kcal; Białko ogółem: 56.11 g; Tłuszcz: 39.99 g; Kw. tł. nasy.: 10.93 g; Węglowodany ogółem: 216.88 g; W tym cukry: 36.86 g; Błonnik pok.: 18.34 g; Sól: 3.82 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 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
2024-12-29 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.) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 50 g (MLE.) Jabłko 150 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.) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 50 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Jabłko pieczone 150 g	Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	Obiad	Jarzynowa z makaronem dieta () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 100 g Kotlet schabowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sałatka szwedzka z olejem 200 g (GOR.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Jarzynowa z makaronem dieta () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 100 g Schab gotowany 80 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Jarzynowa z makaronem dieta () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 100 g Mięso wieprzowe (schab) mielone 80 g (GLU PSZ.) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia pieczona 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 Schab gotowany 80 g Sos własny (bez glutenu) 100 ml Cukinia pieczona z olejem * 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.) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g 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.) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Szpinakowa z ryżem () 200 ml (MLE, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sok pomidorowy 200 ml	Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
		Wartość energetyczna: 1638.69 kcal; Białko ogółem: 71.77 g; Tłuszcz: 67.67 g; Kw. tł. nasy.: 27.97 g; Węglowodany ogółem: 192.13 g; W tym cukry: 40.80 g; Błonnik pok.: 16.71 g; Sól: 7.50 g;	Wartość energetyczna: 1419.29 kcal; Białko ogółem: 69.65 g; Tłuszcz: 42.85 g; Kw. tł. nasy.: 18.51 g; Węglowodany ogółem: 193.89 g; W tym cukry: 52.16 g; Błonnik pok.: 15.38 g; Sól: 4.30 g;	Wartość energetyczna: 1705.53 kcal; Białko ogółem: 79.92 g; Tłuszcz: 53.34 g; Kw. tł. nasy.: 20.60 g; Węglowodany ogółem: 232.51 g; W tym cukry: 64.46 g; Błonnik pok.: 17.59 g; Sól: 5.39 g;	Wartość energetyczna: 1312.92 kcal; Białko ogółem: 54.92 g; Tłuszcz: 43.32 g; Kw. tł. nasy.: 11.59 g; Węglowodany ogółem: 178.27 g; W tym cukry: 41.98 g; Błonnik pok.: 12.64 g; Sól: 2.77 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 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
2024-12-30 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 200 ml (MLE, GLU OW.) Chleb Graham 35 g (GLU PSZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 50 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Mix sałat 20 g	Płatki owsiane na mleku 200 ml (MLE, GLU OW.) 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 sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 50 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Mix sałat 20 g	Płatki owsiane na mleku 200 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sok marchwiowy 200 ml	Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Szynkowa dębowa kieł.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 Mix sałat 20 g
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 200 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) 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	Brokułowa 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		Brokułowa z ziemniakami (bez glutenu i mleka) () 200 ml (SEL.) Ryż na sypko 100 g Pulpet wieprzowy (bez glutenu) 80 g (JAJ.) Sos pomidorowy (bez glutenu) 100 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Brokuł gotowany* 200 g
	Kolacja	Salata zielona 20 g Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE.) Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Salata zielona 20 g Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Grysikowa () 200 ml (GLU PSZ, SEL.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Salata zielona 20 g Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE.) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 18 g		Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE.)	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
		Wartość energetyczna: 1576.95 kcal; Białko ogółem: 64.87 g; Tłuszcz: 46.50 g; Kw. tł. nasy.: 23.69 g; Węglowodany ogółem: 229.17 g; W tym cukry: 58.97 g; Błonnik pok.: 15.60 g; Sól: 5.82 g;	Wartość energetyczna: 1534.07 kcal; Białko ogółem: 62.84 g; Tłuszcz: 41.71 g; Kw. tł. nasy.: 22.61 g; Węglowodany ogółem: 231.89 g; W tym cukry: 61.08 g; Błonnik pok.: 12.34 g; Sól: 4.06 g;	Wartość energetyczna: 1560.16 kcal; Białko ogółem: 61.81 g; Tłuszcz: 38.36 g; Kw. tł. nasy.: 20.59 g; Węglowodany ogółem: 244.69 g; W tym cukry: 65.30 g; Błonnik pok.: 13.92 g; Sól: 4.01 g;	Wartość energetyczna: 1323.94 kcal; Białko ogółem: 53.48 g; Tłuszcz: 44.21 g; Kw. tł. nasy.: 13.16 g; Węglowodany ogółem: 180.65 g; W tym cukry: 29.89 g; Błonnik pok.: 13.28 g; Sól: 3.29 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 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
2024-12-31 wtorek	Śniadanie	Chleb Graham 35 g (GLU PSZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Roszponka 10 g Makaron 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 delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Roszponka 10 g Makaron na mleku 200 ml (GLU PSZ, MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sok pomidorowy 200 ml Makaron na mleku 200 ml (GLU PSZ, MLE.)	Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Roszponka 10 g
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 200 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (GLU JĘCZ.) Zrazik wołowy mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z rzepy białej i jabłka () 200 g (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Solferino () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (GLU JĘCZ.) Zrazik wołowy mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Solferino () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (GLU JĘCZ.) Mięso wołowe mielone 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Solferino (bez glutenu i mleka) () 200 ml (SEL.) Kasza jaglana na sypko 100 g Zrazik wołowy mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy (bez glutenu) () 100 ml (SEL.) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pasta z makreli wędzonej z warzywami *() 50 g (RYB, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Ogórek kiszony 80 g	Salata zielona 20 g 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.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Ziemniaczana () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Mus z jabłek () b/c 100 g	Salata zielona 20 g Chleb bezglutenowy 75 g 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
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			
		Wartość energetyczna: 1746.21 kcal; Białko ogółem: 78.14 g; Tłuszcz: 56.51 g; Kw. tł. nasy.: 24.01 g; Węglowodany ogółem: 240.96 g; W tym cukry: 49.30 g; Błonnik pok.: 26.03 g; Sól: 6.73 g;	Wartość energetyczna: 1621.22 kcal; Białko ogółem: 74.64 g; Tłuszcz: 46.23 g; Kw. tł. nasy.: 19.85 g; Węglowodany ogółem: 236.92 g; W tym cukry: 58.81 g; Błonnik pok.: 26.25 g; Sól: 5.00 g;	Wartość energetyczna: 1786.08 kcal; Białko ogółem: 81.02 g; Tłuszcz: 47.93 g; Kw. tł. nasy.: 20.34 g; Węglowodany ogółem: 269.22 g; W tym cukry: 58.99 g; Błonnik pok.: 28.98 g; Sól: 7.18 g;	Wartość energetyczna: 1356.34 kcal; Białko ogółem: 53.06 g; Tłuszcz: 39.46 g; Kw. tł. nasy.: 10.26 g; Węglowodany ogółem: 204.03 g; W tym cukry: 41.56 g; Błonnik pok.: 21.92 g; Sól: 2.92 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 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
2025-01-01 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>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jabłko 150 g	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>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jabłko 150 g	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>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jabłko pieczone 150 g	Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Jabłko pieczone 150 g
	Obiad	Rosół z makaronem () 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Rosół z makaronem () 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Dynia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Rosół z makaronem () 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Potrawka drobiowa z warzywami () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Dynia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Rosół z makaronem (bez glutenu) () 200 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Dynia duszona 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>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Papryka świeża 80 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>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	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 Grysikowa () 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sok pomidorowy 200 ml	Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)			Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 1786.24 kcal; Białko ogółem: 85.22 g; Tłuszcz: 63.45 g; Kw. tł. nasy.: 25.95 g; Węglowodany ogółem: 223.73 g; W tym cukry: 77.98 g; Błonnik pok.: 15.73 g; Sól: 7.13 g;	Wartość energetyczna: 1801.78 kcal; Białko ogółem: 85.35 g; Tłuszcz: 59.52 g; Kw. tł. nasy.: 25.81 g; Węglowodany ogółem: 232.74 g; W tym cukry: 81.94 g; Błonnik pok.: 17.00 g; Sól: 4.41 g;	Wartość energetyczna: 1687.93 kcal; Białko ogółem: 70.18 g; Tłuszcz: 42.50 g; Kw. tł. nasy.: 20.74 g; Węglowodany ogółem: 260.28 g; W tym cukry: 89.08 g; Błonnik pok.: 21.73 g; Sól: 5.11 g;	Wartość energetyczna: 1521.99 kcal; Białko ogółem: 67.95 g; Tłuszcz: 52.22 g; Kw. tł. nasy.: 14.73 g; Węglowodany ogółem: 196.91 g; W tym cukry: 60.29 g; Błonnik pok.: 13.89 g; Sól: 3.84 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 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
2025-01-02 czwartek	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. 20 g (MLE.) Szynka softysa wieprzowa,wędzona ,parzona 50 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sałata lodowa 20 g	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 softysa wieprzowa,wędzona ,parzona 50 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sałata lodowa 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka softysa wieprzowa,wędzona ,parzona 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sok marchwiowy 200 ml	Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Szynka softysa wieprzowa,wędzona ,parzona 50 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata lodowa 20 g
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatki 250 g (GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Brokuł gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 100 g (GLU PSZ.) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka i glutenu) () SU 200 ml (SEL.) Makaron bezglutenowy 100 g Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 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.) Paszтет z ciecierzycy () 70 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Twarożek 50 g (MLE.) Mus z jabłek () b/c 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.) Twarożek 50 g (MLE.) Ryżowa () 200 ml (MLE, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Mus z jabłek () b/c 100 g	Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE.)			Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
		Wartość energetyczna: 2000.03 kcal; Białko ogółem: 79.26 g; Tłuszcz: 79.23 g; Kw. tł. nasy.: 34.39 g; Węglowodany ogółem: 249.52 g; W tym cukry: 63.59 g; Błonnik pok.: 25.42 g; Sól: 5.69 g;	Wartość energetyczna: 1751.04 kcal; Białko ogółem: 79.38 g; Tłuszcz: 59.82 g; Kw. tł. nasy.: 26.95 g; Węglowodany ogółem: 232.28 g; W tym cukry: 59.46 g; Błonnik pok.: 18.84 g; Sól: 4.83 g;	Wartość energetyczna: 1830.42 kcal; Białko ogółem: 81.68 g; Tłuszcz: 58.30 g; Kw. tł. nasy.: 26.39 g; Węglowodany ogółem: 252.01 g; W tym cukry: 68.22 g; Błonnik pok.: 19.90 g; Sól: 4.96 g;	Wartość energetyczna: 1351.23 kcal; Białko ogółem: 50.85 g; Tłuszcz: 45.10 g; Kw. tł. nasy.: 11.50 g; Węglowodany ogółem: 190.40 g; W tym cukry: 34.26 g; Błonnik pok.: 16.44 g; Sól: 3.86 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 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
2025-01-03 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>) Miód (25g) 2 szt Mandarynka 150 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</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. 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. JAJ. MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ.</u>) Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</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 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>) Surówka z kapusty kiszzonej 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	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 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>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (<u>JAJ. MLE.</u>) Sałata zielona 20 g 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>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (<u>JAJ. 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	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 80 g
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
		Wartość energetyczna: 1856.00 kcal; Białko ogółem: 68.33 g; Tłuszcz: 62.83 g; Kw. tł. nasy.: 21.14 g; Węglowodany ogółem: 259.30 g; W tym cukry: 61.37 g; Błonnik pok.: 18.25 g; Sól: 5.63 g;	Wartość energetyczna: 1813.55 kcal; Białko ogółem: 69.80 g; Tłuszcz: 53.11 g; Kw. tł. nasy.: 20.37 g; Węglowodany ogółem: 271.16 g; W tym cukry: 71.73 g; Błonnik pok.: 20.84 g; Sól: 3.56 g;	Wartość energetyczna: 1905.21 kcal; Białko ogółem: 69.88 g; Tłuszcz: 52.47 g; Kw. tł. nasy.: 20.26 g; Węglowodany ogółem: 296.62 g; W tym cukry: 76.30 g; Błonnik pok.: 22.96 g; Sól: 4.69 g;	Wartość energetyczna: 1700.74 kcal; Białko ogółem: 54.20 g; Tłuszcz: 54.48 g; Kw. tł. nasy.: 18.06 g; Węglowodany ogółem: 253.99 g; W tym cukry: 51.15 g; Błonnik pok.: 18.31 g; Sól: 3.23 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 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
2025-01-04 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 Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Mix sałat 20 g	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.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	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.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Pomidor 80 g Mix sałat 20 g
	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	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	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Selerowa z makaronem () 200 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g (MLE, SEL.)	Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			
		Wartość energetyczna: 1886.39 kcal; Białko ogółem: 78.41 g; Tłuszcz: 68.28 g; Kw. tł. nasy.: 23.90 g; Węglowodany ogółem: 246.03 g; W tym cukry: 58.92 g; Błonnik pok.: 21.55 g; Sól: 7.62 g;	Wartość energetyczna: 1728.57 kcal; Białko ogółem: 78.31 g; Tłuszcz: 52.15 g; Kw. tł. nasy.: 19.85 g; Węglowodany ogółem: 245.35 g; W tym cukry: 56.91 g; Błonnik pok.: 20.28 g; Sól: 6.09 g;	Wartość energetyczna: 1685.65 kcal; Białko ogółem: 77.08 g; Tłuszcz: 40.32 g; Kw. tł. nasy.: 18.26 g; Węglowodany ogółem: 263.17 g; W tym cukry: 60.95 g; Błonnik pok.: 21.23 g; Sól: 6.19 g;	Wartość energetyczna: 1419.73 kcal; Białko ogółem: 54.00 g; Tłuszcz: 46.62 g; Kw. tł. nasy.: 10.52 g; Węglowodany ogółem: 200.06 g; W tym cukry: 39.16 g; Błonnik pok.: 13.95 g; Sól: 3.83 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 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
2025-01-05 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.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sałata lodowa 20 g Papryka świeża 80 g	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 Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sałata lodowa 20 g	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.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Mus z jabłek () b/c 100 g	Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata lodowa 20 g
	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 100 g Szynka wieprzowa pieczona 80 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) 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 Szynka wieprzowa gotowana 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 Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos własny (bez glutenu) 100 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Pomidor 80 g Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Ryżowa () 200 ml (MLE, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sok pomidorowy 200 ml	Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 80 g
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
		Wartość energetyczna: 1565.06 kcal; Białko ogółem: 79.75 g; Tłuszcz: 53.41 g; Kw. tł. nasy.: 27.85 g; Węglowodany ogółem: 200.62 g; W tym cukry: 50.83 g; Błonnik pok.: 19.70 g; Sól: 5.10 g;	Wartość energetyczna: 1327.11 kcal; Białko ogółem: 73.69 g; Tłuszcz: 34.48 g; Kw. tł. nasy.: 17.80 g; Węglowodany ogółem: 181.02 g; W tym cukry: 34.57 g; Błonnik pok.: 11.41 g; Sól: 4.00 g;	Wartość energetyczna: 1697.66 kcal; Białko ogółem: 77.18 g; Tłuszcz: 47.34 g; Kw. tł. nasy.: 19.69 g; Węglowodany ogółem: 251.17 g; W tym cukry: 57.87 g; Błonnik pok.: 24.74 g; Sól: 5.58 g;	Wartość energetyczna: 1205.96 kcal; Białko ogółem: 59.61 g; Tłuszcz: 31.50 g; Kw. tł. nasy.: 10.19 g; Węglowodany ogółem: 169.48 g; W tym cukry: 25.83 g; Błonnik pok.: 8.67 g; Sól: 3.65 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,

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 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
2025-01-06 poniedziałek	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 200 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 35 g (GLU PSZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Platki jęczmienne na mleku 200 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Platki jęczmienne na mleku 200 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 100 g (GLU PSZ.) Filet z kurczaka pieczony 80 g (GLU PSZ.) Dynia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ.)	Wielowarzywna z ziemniakami () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 100 g (GLU PSZ.) Filet z kurczaka gotowany 80 g Dynia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ.)	Wielowarzywna z ziemniakami () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 100 g (GLU PSZ.) Mięso drobiowe mielone (filet z kurczaka) 80 g (GLU PSZ.) Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ.) Dynia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Wielowarzywna z ziemniakami (bez glutenu i mleka) () 200 ml (SEL.) Makaron bezglutenowy 100 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos szpinakowy (bez glutenu)* 100 ml Dynia duszona z olejem* (bez glutenu) 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 50 g (RYB, MLE.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 90 g Roszonka 10 g	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pasta z twarogu i ryby got. (morszczuk) z natką pietruszki 50 g (RYB, MLE.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 90 g Roszonka 10 g	Grysikowa () 200 ml (GLU PSZ, SEL.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Twarożek 50 g (MLE.) Sok pomidorowy 200 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 90 g Roszonka 10 g
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)			Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 1645.01 kcal; Białko ogółem: 83.32 g; Tłuszcz: 45.01 g; Kw. tł. nasy.: 19.82 g; Węglowodany ogółem: 226.61 g; W tym cukry: 66.29 g; Błonnik pok.: 19.50 g; Sól: 5.06 g;	Wartość energetyczna: 1650.18 kcal; Białko ogółem: 82.11 g; Tłuszcz: 41.59 g; Kw. tł. nasy.: 19.42 g; Węglowodany ogółem: 238.50 g; W tym cukry: 77.12 g; Błonnik pok.: 17.96 g; Sól: 4.83 g;	Wartość energetyczna: 1776.38 kcal; Białko ogółem: 79.99 g; Tłuszcz: 47.66 g; Kw. tł. nasy.: 19.36 g; Węglowodany ogółem: 259.49 g; W tym cukry: 80.97 g; Błonnik pok.: 19.71 g; Sól: 5.59 g;	Wartość energetyczna: 1288.46 kcal; Białko ogółem: 55.19 g; Tłuszcz: 33.19 g; Kw. tł. nasy.: 8.51 g; Węglowodany ogółem: 194.32 g; W tym cukry: 60.33 g; Błonnik pok.: 13.48 g; Sól: 3.59 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 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
2025-01-07 wtorek	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>) Pasztecik Ciechanowski-Pasztecik drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Ogórek kiszony 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>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 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>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sok pomidorowy 200 ml	Chleb bezglutenowy 75 g 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	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 selera i jabłka () 200 g (<u>MLE, SEL.</u>) 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	Brokułowa z ryżem (bez mleka) () 200 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Gulasz warzywny z tofu dieta* (bez glutenu) 150 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Marchew gotowana 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>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, 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>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ziemniaczana () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)	Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g 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	
	PN	Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>)			Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 1818.37 kcal; Białko ogółem: 74.72 g; Tłuszcz: 55.20 g; Kw. tł. nasy.: 24.31 g; Węglowodany ogółem: 267.01 g; W tym cukry: 66.53 g; Błonnik pok.: 27.39 g; Sól: 7.74 g;	Wartość energetyczna: 1684.65 kcal; Białko ogółem: 69.88 g; Tłuszcz: 49.50 g; Kw. tł. nasy.: 20.20 g; Węglowodany ogółem: 250.73 g; W tym cukry: 70.11 g; Błonnik pok.: 22.92 g; Sól: 6.63 g;	Wartość energetyczna: 1892.21 kcal; Białko ogółem: 83.12 g; Tłuszcz: 49.81 g; Kw. tł. nasy.: 20.63 g; Węglowodany ogółem: 286.62 g; W tym cukry: 80.89 g; Błonnik pok.: 22.33 g; Sól: 7.38 g;	Wartość energetyczna: 1226.89 kcal; Białko ogółem: 32.12 g; Tłuszcz: 41.72 g; Kw. tł. nasy.: 9.51 g; Węglowodany ogółem: 190.12 g; W tym cukry: 58.30 g; Błonnik pok.: 19.80 g; Sól: 3.63 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 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
2025-01-08 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 żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 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>)	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>) Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	Obiad	Grysikowa () 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	Ryżowa (bez mleka) () 200 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez glutenu) 80 g (<u>JAJ.</u>) Sos jarzynowy (bez glutenu) () 100 ml (<u>SEL.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte () (bez glutenu) 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>) 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 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>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g 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 Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt			
		Wartość energetyczna: 1905.23 kcal; Białko ogółem: 78.94 g; Tłuszcz: 66.91 g; Kw. tł. nasy.: 29.68 g; Węglowodany ogółem: 257.57 g; W tym cukry: 85.83 g; Błonnik pok.: 19.98 g; Sól: 5.86 g;	Wartość energetyczna: 1570.41 kcal; Białko ogółem: 69.44 g; Tłuszcz: 37.94 g; Kw. tł. nasy.: 18.71 g; Węglowodany ogółem: 247.40 g; W tym cukry: 86.56 g; Błonnik pok.: 18.72 g; Sól: 4.80 g;	Wartość energetyczna: 1582.18 kcal; Białko ogółem: 72.38 g; Tłuszcz: 35.83 g; Kw. tł. nasy.: 18.09 g; Węglowodany ogółem: 249.27 g; W tym cukry: 70.77 g; Błonnik pok.: 17.95 g; Sól: 4.69 g;	Wartość energetyczna: 1318.40 kcal; Białko ogółem: 51.99 g; Tłuszcz: 32.62 g; Kw. tł. nasy.: 9.38 g; Węglowodany ogółem: 211.04 g; W tym cukry: 69.82 g; Błonnik pok.: 14.40 g; Sól: 4.25 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 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
2025-01-09 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 z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 80 g Salata 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, 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>) Pomidor 80 g Salata 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, 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>) Sok marchwiowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Pomidor 80 g Salata 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>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami() 250 g (<u>SEL</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g 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>) Brokuł gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Ziemniaczana (bez mleka i glutenu) () 200 ml (<u>SEL</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami() 250 g (<u>SEL</u>) Sos pomidorowy (bez glutenu) 100 ml Brokuł gotowany* 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 Salatka 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 soltysa wieprzowa, wędzona, parzona 50 g Salatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL</u>) 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>) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona, parzona 50 g Salatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Szynka soltysa wieprzowa, wędzona, parzona 50 g Salatka jarzynowa z olejem () 100 g (<u>SEL</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE</u>)			Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 1970.59 kcal; Białko ogółem: 74.91 g; Tłuszcz: 74.99 g; Kw. tł. nasy.: 24.29 g; Węglowodany ogółem: 257.86 g; W tym cukry: 69.16 g; Błonnik pok.: 23.23 g; Sól: 6.16 g;	Wartość energetyczna: 1718.47 kcal; Białko ogółem: 75.56 g; Tłuszcz: 47.61 g; Kw. tł. nasy.: 21.75 g; Węglowodany ogółem: 255.12 g; W tym cukry: 66.80 g; Błonnik pok.: 21.79 g; Sól: 4.83 g;	Wartość energetyczna: 1785.56 kcal; Białko ogółem: 78.09 g; Tłuszcz: 46.15 g; Kw. tł. nasy.: 21.17 g; Węglowodany ogółem: 271.54 g; W tym cukry: 75.96 g; Błonnik pok.: 23.09 g; Sól: 4.88 g;	Wartość energetyczna: 1464.42 kcal; Białko ogółem: 52.50 g; Tłuszcz: 44.37 g; Kw. tł. nasy.: 11.59 g; Węglowodany ogółem: 222.27 g; W tym cukry: 49.28 g; Błonnik pok.: 18.64 g; Sól: 4.05 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 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
2025-01-10 piątek	Śniadanie	Platki pszenne na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ.</u> <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>) Dżem brzoskwinowy o obniżonej zawartości cukrów 25g 2 szt Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Mandarynka 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u> <u>GLU ŻYT.</u> <u>GLU JĘCZ.</u>)	Platki pszenne na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</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>) Dżem brzoskwinowy o obniżonej zawartości cukrów 25g 2 szt Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u> <u>GLU ŻYT.</u> <u>GLU JĘCZ.</u>)	Platki pszenne na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem brzoskwinowy o obniżonej zawartości cukrów 25g 2 szt Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u> <u>GLU ŻYT.</u> <u>GLU JĘCZ.</u>)	Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Dżem brzoskwinowy o obniżonej zawartości cukrów 25g 2 szt Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	Obiad	Dyniowa z makaronem () 200 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Ryba smażona (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ.</u> <u>RYB.</u>) Salatka z kapusty czerwonej z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u>)	Dyniowa z makaronem () 200 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 80 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>JAJ.</u> <u>RYB.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u>)	Dyniowa z makaronem () 200 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 80 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>JAJ.</u> <u>RYB.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u>)	Dyniowa z makaronem (bez glutenu i mleka) () SU 200 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Pulpet rybny (Morszczuk) (bez glutenu) 80 g (<u>JAJ.</u> <u>RYB.</u>) Sos pietruszkowy (bez mleka i glutenu) 100 ml Szpinak gotowany z olejem. (bez glutenu)* 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>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (<u>JAJ.</u> <u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml		Ryżowa () 200 ml (<u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z białek 50 g (<u>JAJ.</u> <u>MLE.</u>) Sok pomidorowy 200 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (<u>JAJ.</u> <u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>)			Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 1926.91 kcal; Białko ogółem: 86.78 g; Tłuszcz: 60.88 g; Kw. tł. nasy.: 23.65 g; Węglowodany ogółem: 263.92 g; W tym cukry: 101.20 g; Błonnik pok.: 21.57 g; Sól: 4.13 g;	Wartość energetyczna: 1768.11 kcal; Białko ogółem: 82.86 g; Tłuszcz: 52.28 g; Kw. tł. nasy.: 23.00 g; Węglowodany ogółem: 246.10 g; W tym cukry: 89.99 g; Błonnik pok.: 18.37 g; Sól: 4.24 g;	Wartość energetyczna: 1889.42 kcal; Białko ogółem: 88.20 g; Tłuszcz: 54.38 g; Kw. tł. nasy.: 22.11 g; Węglowodany ogółem: 267.48 g; W tym cukry: 92.34 g; Błonnik pok.: 20.16 g; Sól: 5.33 g;	Wartość energetyczna: 1415.90 kcal; Białko ogółem: 50.25 g; Tłuszcz: 40.61 g; Kw. tł. nasy.: 10.01 g; Węglowodany ogółem: 214.67 g; W tym cukry: 74.89 g; Błonnik pok.: 12.82 g; Sól: 3.21 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 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
2025-01-11 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, 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>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 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>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, 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>)	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>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g 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 Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (<u>GLU JĘCZ</u>) Gulasz wołowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Selerowa z ziemniakami () 200 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (<u>GLU JĘCZ</u>) Gulasz wołowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Selerowa z ziemniakami () 200 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (<u>GLU JĘCZ</u>) Mięso wołowe mielone 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Buraczki gotowane () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Selerowa z ziemniakami (bez mleka) () 200 ml (<u>SEL</u>) Ryż na sypko 100 g Gulasz wołowy (bez glutenu) 150 g Sos własny (bez glutenu) 100 ml Salatka z buraczków i jabłka 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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) 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, 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>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 100 g (<u>SEL</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Grysikowa () 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) 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>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 100 g (<u>SEL</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 100 g (<u>SEL</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE</u>)			Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 2045.15 kcal; Białko ogółem: 96.28 g; Tłuszcz: 76.65 g; Kw. tł. nasy.: 27.95 g; Węglowodany ogółem: 251.80 g; W tym cukry: 70.47 g; Błonnik pok.: 23.56 g; Sól: 8.15 g;	Wartość energetyczna: 1776.34 kcal; Białko ogółem: 82.81 g; Tłuszcz: 58.30 g; Kw. tł. nasy.: 20.64 g; Węglowodany ogółem: 239.91 g; W tym cukry: 74.07 g; Błonnik pok.: 22.67 g; Sól: 5.87 g;	Wartość energetyczna: 1707.97 kcal; Białko ogółem: 78.13 g; Tłuszcz: 47.98 g; Kw. tł. nasy.: 18.79 g; Węglowodany ogółem: 250.65 g; W tym cukry: 78.49 g; Błonnik pok.: 22.39 g; Sól: 5.76 g;	Wartość energetyczna: 1544.25 kcal; Białko ogółem: 59.28 g; Tłuszcz: 52.45 g; Kw. tł. nasy.: 11.41 g; Węglowodany ogółem: 217.49 g; W tym cukry: 58.97 g; Błonnik pok.: 18.07 g; Sól: 4.28 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 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
2025-01-12 niedziela	Śniadanie	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>) Salami kielbasa wieprzowo-wołowa drobno rozdrobniona surowo wędzona, dojrzewająca, wędzona. 50 g (<u>SOJ, SEL, GOR,</u>) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, 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>) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 50 g Pomidor 80 g Salata 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>) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 50 g 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 Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 50 g Pomidor 80 g Salata 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 udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Surówka wielowarzywna z olejem () 200 g (<u>SEL,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Rosół z makaronem () 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) 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 (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Potrawka drobiowa z warzywami () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Brokuł gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Rosół z makaronem (bez glutenu) () 200 ml (<u>SEL,</u>) 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
	Kolacja	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Salata 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>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z ryżem dieta () 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>) Sok pomidorowy 200 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE,</u>)			Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 1737.01 kcal; Białko ogółem: 83.99 g; Tłuszcz: 71.24 g; Kw. tł. nasy.: 28.43 g; Węglowodany ogółem: 196.68 g; W tym cukry: 62.47 g; Błonnik pok.: 18.21 g; Sól: 5.54 g;	Wartość energetyczna: 1524.62 kcal; Białko ogółem: 85.23 g; Tłuszcz: 53.15 g; Kw. tł. nasy.: 23.10 g; Węglowodany ogółem: 182.41 g; W tym cukry: 52.03 g; Błonnik pok.: 15.14 g; Sól: 4.80 g;	Wartość energetyczna: 1597.79 kcal; Białko ogółem: 76.37 g; Tłuszcz: 41.01 g; Kw. tł. nasy.: 20.71 g; Węglowodany ogółem: 239.28 g; W tym cukry: 65.33 g; Błonnik pok.: 22.25 g; Sól: 5.61 g;	Wartość energetyczna: 1416.89 kcal; Białko ogółem: 66.63 g; Tłuszcz: 53.39 g; Kw. tł. nasy.: 15.82 g; Węglowodany ogółem: 172.76 g; W tym cukry: 43.48 g; Błonnik pok.: 12.18 g; Sól: 3.28 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 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	
2025-01-13 poniedziałek	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>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 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>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 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>)	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>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sok marchwiowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Sok marchwiowy 200 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 100 g Mus z jabłek () z/c 80 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 100 g Mus z jabłek () z/c 80 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka i glutenu) () SU 200 ml (<u>SEL,</u>) Ryż na sypko 100 g Pulpet wieprzowy (bez glutenu) 80 g (<u>JAJ,</u>) Kalafior gotowany* 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>) Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 90 g Rukola 10 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>) Pomidor 90 g Rukola 10 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>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE,</u>) Sok pomidorowy 200 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	
	PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 18 g Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE,</u>)		Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE,</u>)		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 1671.16 kcal; Białko ogółem: 68.42 g; Tłuszcz: 52.68 g; Kw. tł. nasy.: 30.68 g; Węglowodany ogółem: 235.94 g; W tym cukry: 60.13 g; Błonnik pok.: 15.17 g; Sól: 6.97 g;	Wartość energetyczna: 1518.07 kcal; Białko ogółem: 60.56 g; Tłuszcz: 38.33 g; Kw. tł. nasy.: 20.63 g; Węglowodany ogółem: 237.24 g; W tym cukry: 62.21 g; Błonnik pok.: 12.12 g; Sól: 4.54 g;	Wartość energetyczna: 1538.52 kcal; Białko ogółem: 62.58 g; Tłuszcz: 36.88 g; Kw. tł. nasy.: 20.10 g; Węglowodany ogółem: 243.31 g; W tym cukry: 73.71 g; Błonnik pok.: 14.33 g; Sól: 5.57 g;	Wartość energetyczna: 1327.88 kcal; Białko ogółem: 57.33 g; Tłuszcz: 39.62 g; Kw. tł. nasy.: 11.71 g; Węglowodany ogółem: 189.62 g; W tym cukry: 53.76 g; Błonnik pok.: 12.35 g; Sól: 3.81 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 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
2025-01-14 wtorek	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 200 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 35 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ZYT.</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 Salata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.</u>)	Platki jęczmienne na mleku 200 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ZYT.</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 Salata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.</u>)	Platki jęczmienne na mleku 200 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bulka pszenna długa krojona 75 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 Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	Obiad	Jarzynowa z zacierką () 200 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Szynka wieprzowa pieczona 80 g Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 200 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Jarzynowa z zacierką () 200 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Szynka wieprzowa pieczona 80 g Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Jarzynowa z zacierką () 200 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Mięso wieprzowe (szynka) mielone 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Jarzynowa z makaronem (bez mleka i glutenu) () 200 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos pietruszkowy (bez mleka i glutenu) dieta 100 ml Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ZYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Rzodkiew biała 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ZYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Ryżowa () 200 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek naturalny Bieluch 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			
		Wartość energetyczna: 1548.68 kcal; Białko ogółem: 79.54 g; Tłuszcz: 48.04 g; Kw. tł. nasy.: 21.51 g; Węglowodany ogółem: 208.68 g; W tym cukry: 50.05 g; Błonnik pok.: 22.31 g; Sól: 5.55 g;	Wartość energetyczna: 1531.87 kcal; Białko ogółem: 76.49 g; Tłuszcz: 46.33 g; Kw. tł. nasy.: 21.38 g; Węglowodany ogółem: 211.75 g; W tym cukry: 55.34 g; Błonnik pok.: 22.87 g; Sól: 5.18 g;	Wartość energetyczna: 1797.39 kcal; Białko ogółem: 81.23 g; Tłuszcz: 54.99 g; Kw. tł. nasy.: 22.70 g; Węglowodany ogółem: 253.01 g; W tym cukry: 65.97 g; Błonnik pok.: 26.82 g; Sól: 4.97 g;	Wartość energetyczna: 1258.91 kcal; Białko ogółem: 52.63 g; Tłuszcz: 38.31 g; Kw. tł. nasy.: 11.64 g; Węglowodany ogółem: 181.97 g; W tym cukry: 38.08 g; Błonnik pok.: 18.60 g; Sól: 3.03 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 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
2025-01-15 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>GLUPSZ, 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>GLUPSZ, 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>) Sok pomidorowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Chleb bezglutenowy 75 g 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	Kapuśniak z kapusty kiszonej () 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Pieczeń rzymska drobiowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLUPSZ, 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 drobiowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLUPSZ, SEL,</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Ziemniaczana (bez mleka i glutenu) () 200 ml (<u>SEL,</u>) Ryż na sypko 100 g Pulpet drobiowy (bez glutenu) 80 g (<u>JAJ,</u>) Sos jarzynowy (bez glutenu) () 100 ml (<u>SEL,</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Paprykarz szczeciński 50 g (<u>RYB, SOJ,</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 50 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 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>) Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 50 g (<u>SOJ,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 100 g (<u>SEL,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 50 g (<u>RYB,</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE,</u>)			Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 1860.52 kcal; Białko ogółem: 73.10 g; Tłuszcz: 73.98 g; Kw. tł. nasy.: 32.59 g; Węglowodany ogółem: 237.22 g; W tym cukry: 63.76 g; Błonnik pok.: 24.04 g; Sól: 7.57 g;	Wartość energetyczna: 1685.58 kcal; Białko ogółem: 73.78 g; Tłuszcz: 56.62 g; Kw. tł. nasy.: 23.77 g; Węglowodany ogółem: 224.65 g; W tym cukry: 57.85 g; Błonnik pok.: 15.83 g; Sól: 4.97 g;	Wartość energetyczna: 1812.26 kcal; Białko ogółem: 77.70 g; Tłuszcz: 60.78 g; Kw. tł. nasy.: 23.64 g; Węglowodany ogółem: 246.04 g; W tym cukry: 65.90 g; Błonnik pok.: 21.68 g; Sól: 6.34 g;	Wartość energetyczna: 1383.91 kcal; Białko ogółem: 47.90 g; Tłuszcz: 46.89 g; Kw. tł. nasy.: 9.90 g; Węglowodany ogółem: 198.16 g; W tym cukry: 48.21 g; Błonnik pok.: 11.83 g; Sól: 3.05 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 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
2025-01-16 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 Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</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>) Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	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 JĘCZ,</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Mus z jabłek () b/c 100 g	Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 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>) Mięso wołowe mielone 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Soś własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Brokuł gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Szpinakowa z ziemniakami (bez mleka i glutenu) () 200 ml (<u>SEL,</u>) Makaron bezglutenowy 100 g Pieczeń wołowa 80 g Sos własny (bez glutenu) 100 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 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>) Paszтет z fasoli () 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>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Sok pomidorowy 200 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>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 75 g 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
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt			
		Wartość energetyczna: 1854.12 kcal; Białko ogółem: 80.65 g; Tłuszcz: 67.63 g; Kw. tł. nasy.: 31.78 g; Węglowodany ogółem: 234.21 g; W tym cukry: 59.06 g; Błonnik pok.: 18.58 g; Sól: 3.23 g;	Wartość energetyczna: 1570.42 kcal; Białko ogółem: 78.48 g; Tłuszcz: 46.56 g; Kw. tł. nasy.: 21.15 g; Węglowodany ogółem: 211.48 g; W tym cukry: 58.18 g; Błonnik pok.: 9.94 g; Sól: 4.56 g;	Wartość energetyczna: 1760.56 kcal; Białko ogółem: 84.95 g; Tłuszcz: 46.86 g; Kw. tł. nasy.: 21.20 g; Węglowodany ogółem: 259.50 g; W tym cukry: 64.15 g; Błonnik pok.: 19.40 g; Sól: 5.86 g;	Wartość energetyczna: 1286.81 kcal; Białko ogółem: 55.56 g; Tłuszcz: 38.59 g; Kw. tł. nasy.: 10.29 g; Węglowodany ogółem: 179.56 g; W tym cukry: 39.16 g; Błonnik pok.: 6.93 g; Sól: 3.57 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 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
2025-01-17 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 JĘCZ</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. 10 g (<u>MLE</u>) Dżem morelowy 25g 2 szt Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Zacierka na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ</u>) Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Dżem morelowy 25g 2 szt Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Dżem morelowy 25g 2 szt Pierś delikatna z kunej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	Obiad	Krupnik jęczmienny () 200 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ</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 JĘCZ</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 JĘCZ</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	Ryżowa (bez mleka) () 200 ml (<u>SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g (<u>RYB</u>) Warzywa po grecku (bez glutenu) () 200 g (<u>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>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (<u>JAJ, MLE</u>) Papryka świeża 80 g Salata 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 natką pietruszki - dieta 50 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 80 g Salata 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 białek 50 g (<u>JAJ, MLE</u>) Sok marchwiowy 200 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			
		Wartość energetyczna: 1849.44 kcal; Białko ogółem: 68.93 g; Tłuszcz: 62.55 g; Kw. tł. nasy.: 20.32 g; Węglowodany ogółem: 259.15 g; W tym cukry: 84.09 g; Błonnik pok.: 22.49 g; Sól: 4.18 g;	Wartość energetyczna: 1665.15 kcal; Białko ogółem: 69.15 g; Tłuszcz: 48.18 g; Kw. tł. nasy.: 19.22 g; Węglowodany ogółem: 246.50 g; W tym cukry: 86.51 g; Błonnik pok.: 22.31 g; Sól: 3.39 g;	Wartość energetyczna: 1845.55 kcal; Białko ogółem: 73.95 g; Tłuszcz: 50.97 g; Kw. tł. nasy.: 20.04 g; Węglowodany ogółem: 279.74 g; W tym cukry: 95.99 g; Błonnik pok.: 24.27 g; Sól: 4.02 g;	Wartość energetyczna: 1439.07 kcal; Białko ogółem: 56.81 g; Tłuszcz: 40.36 g; Kw. tł. nasy.: 10.36 g; Węglowodany ogółem: 217.61 g; W tym cukry: 69.47 g; Błonnik pok.: 19.26 g; Sól: 2.93 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 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
2025-01-18 sobota	Śniadanie	Platki 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>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Platki 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>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 50 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Platki 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>) Szynka sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 50 g Sok marchwiowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Szynka sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 50 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 100 g Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (<u>SEL.</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Koperkowa z ziemniakami () 200 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 100 g Pulpet drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Koperkowa z ziemniakami (bez mleka i glutenu) () 200 ml (<u>SEL.</u>) Ryż na sypko 100 g Pulpet drobiowy (bez glutenu) 80 g (<u>JAJ.</u>) Sos pietruszkowy (bez glutenu i mleka) 100 ml Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, 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>GLUPSZ, 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, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 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, GOR.</u>) Sok pomidorowy 200 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>) Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)		Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 1906.83 kcal; Białko ogółem: 79.47 g; Tłuszcz: 71.58 g; Kw. tł. nasy.: 32.84 g; Węglowodany ogółem: 247.59 g; W tym cukry: 62.33 g; Błonnik pok.: 29.09 g; Sól: 7.46 g;	Wartość energetyczna: 1747.79 kcal; Białko ogółem: 82.60 g; Tłuszcz: 48.65 g; Kw. tł. nasy.: 21.56 g; Węglowodany ogółem: 252.64 g; W tym cukry: 69.36 g; Błonnik pok.: 15.90 g; Sól: 5.68 g;	Wartość energetyczna: 1814.25 kcal; Białko ogółem: 84.15 g; Tłuszcz: 46.40 g; Kw. tł. nasy.: 21.04 g; Węglowodany ogółem: 272.91 g; W tym cukry: 80.92 g; Błonnik pok.: 19.14 g; Sól: 6.78 g;	Wartość energetyczna: 1449.35 kcal; Białko ogółem: 50.21 g; Tłuszcz: 49.15 g; Kw. tł. nasy.: 11.50 g; Węglowodany ogółem: 204.44 g; W tym cukry: 52.97 g; Błonnik pok.: 12.57 g; Sól: 3.74 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 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
2025-01-19 niedziela	Śniadanie	Chleb Graham 35 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, 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 Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, 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 Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Kasza jęczmienna 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>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sok pomidorowy 200 ml	Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	Obiad	Pomidorowa z zacierką () 200 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Kotlet schabowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pomidorowa z zacierką () 200 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Schab gotowany 80 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pomidorowa z zacierką () 200 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Mięso wieprzowe (schab) mielone 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pomidorowa z makaronem (bez mleka i glutenu) () 200 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Schab gotowany 80 g Sos własny (bez glutenu) 100 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 50 g (<u>MLE.</u>) Jabiko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 50 g (<u>MLE.</u>) Jabiko pieczone 150 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 homogenizowany o smaku waniliowym 50 g (<u>MLE.</u>) Grysikowa () 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Jabiko pieczone 150 g	Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Jabiko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			
		Wartość energetyczna: 1579.53 kcal; Białko ogółem: 65.88 g; Tłuszcz: 52.26 g; Kw. tł. nasy.: 19.97 g; Węglowodany ogółem: 219.22 g; W tym cukry: 57.70 g; Błonnik pok.: 23.92 g; Sól: 4.12 g;	Wartość energetyczna: 1529.33 kcal; Białko ogółem: 72.94 g; Tłuszcz: 45.39 g; Kw. tł. nasy.: 19.87 g; Węglowodany ogółem: 216.92 g; W tym cukry: 66.25 g; Błonnik pok.: 25.41 g; Sól: 4.89 g;	Wartość energetyczna: 1820.01 kcal; Białko ogółem: 83.09 g; Tłuszcz: 55.66 g; Kw. tł. nasy.: 22.01 g; Węglowodany ogółem: 257.68 g; W tym cukry: 78.57 g; Błonnik pok.: 28.01 g; Sól: 5.97 g;	Wartość energetyczna: 1384.59 kcal; Białko ogółem: 61.82 g; Tłuszcz: 40.54 g; Kw. tł. nasy.: 10.22 g; Węglowodany ogółem: 200.58 g; W tym cukry: 50.55 g; Błonnik pok.: 22.60 g; Sól: 4.50 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,

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 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
2025-01-20 poniedziałek	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.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 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.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 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.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Sok marchwiowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb bezglutenowy 75 g 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	Fasolowa z ziemniakami () 200 ml (GLU PSZ, SEL.) Naleśniki z serem 250 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Mus z jabłek () z/c 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Dyniowa z ziemniakami () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 100 g (GLU PSZ.) Twaróg półtłusty 80 g (MLE.) Mus z jabłek () z/c 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Dyniowa z ziemniakami (bez glutenu i mleka) () 200 ml (SEL.) Makaron bezglutenowy 100 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez glutenu) 80 g (JAJ.) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Sałata lodowa 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.) Jarzynowa z ryżem dieta () 200 ml (MLE, SEL.) Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g
	PN	Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (MLE, GLU OW.)			Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 1914.68 kcal; Białko ogółem: 79.09 g; Tłuszcz: 55.16 g; Kw. tł. nasy.: 23.14 g; Węglowodany ogółem: 283.14 g; W tym cukry: 81.34 g; Błonnik pok.: 18.56 g; Sól: 5.64 g;	Wartość energetyczna: 1490.28 kcal; Białko ogółem: 65.52 g; Tłuszcz: 41.72 g; Kw. tł. nasy.: 21.27 g; Węglowodany ogółem: 218.48 g; W tym cukry: 61.60 g; Błonnik pok.: 14.46 g; Sól: 4.19 g;	Wartość energetyczna: 1573.91 kcal; Białko ogółem: 70.13 g; Tłuszcz: 36.39 g; Kw. tł. nasy.: 19.15 g; Węglowodany ogółem: 243.49 g; W tym cukry: 67.97 g; Błonnik pok.: 17.31 g; Sól: 4.15 g;	Wartość energetyczna: 1203.71 kcal; Białko ogółem: 45.37 g; Tłuszcz: 38.07 g; Kw. tł. nasy.: 10.47 g; Węglowodany ogółem: 173.12 g; W tym cukry: 41.34 g; Błonnik pok.: 7.61 g; Sól: 2.57 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 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
2025-01-21 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 Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Szynka softysa wieprzowa, wędzona, parzona 50 g 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, GOR,</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, GOR,</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, GOR,</u>) Sok pomidorowy 200 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g 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
	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: 1526.65 kcal; Białko ogółem: 57.62 g; Tłuszcz: 51.42 g; Kw. tł. nasy.: 12.83 g; Węglowodany ogółem: 212.21 g; W tym cukry: 35.24 g; Błonnik pok.: 15.21 g; Sól: 3.66 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 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
2025-01-22 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-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) 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-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) 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-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, 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 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.) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Grycikowa () 200 ml (GLU PSZ, SEL.) Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 75 g 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: 1567.59 kcal; Białko ogółem: 71.01 g; Tłuszcz: 48.73 g; Kw. tł. nasy.: 20.72 g; Węglowodany ogółem: 218.08 g; W tym cukry: 53.39 g; Błonnik pok.: 16.24 g; Sól: 7.02 g;	Wartość energetyczna: 1530.73 kcal; Białko ogółem: 69.97 g; Tłuszcz: 47.39 g; Kw. tł. nasy.: 21.77 g; Węglowodany ogółem: 212.19 g; W tym cukry: 55.76 g; Błonnik pok.: 15.20 g; Sól: 5.25 g;	Wartość energetyczna: 1715.53 kcal; Białko ogółem: 74.52 g; Tłuszcz: 45.80 g; Kw. tł. nasy.: 20.50 g; Węglowodany ogółem: 256.80 g; W tym cukry: 81.10 g; Błonnik pok.: 21.05 g; Sól: 6.35 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 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 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
2025-01-23 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 200 ml (MLE, GLU OW.) Chleb Graham 35 g (GLU PSZ.) 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.) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Płatki owsiane na mleku 200 ml (MLE, GLU OW.) 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 zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Płatki owsiane na mleku 200 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (MLE.) Sok marchwiowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb bezglutenowy 75 g 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	Barszcz biały z ziemniakami () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 250 g (SEL, GLU JĘCZ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Sałatka szwedzka () 200 g (GOR.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ziemniaczana () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 250 g (SEL, GLU JĘCZ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Ziemniaczana (bez glutenu i mleka) () 200 ml (SEL.) Kaszotto jaglane z mięsem wieprzowym i warzywami*() 250 g (SEL.) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Sałatka jarzynowa () 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.) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, SEL.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Jarzynowa z ryżem dieta () 200 ml (MLE, SEL.) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, SEL.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (SEL.)
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE.)			Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
		Wartość energetyczna: 1788.68 kcal; Białko ogółem: 77.94 g; Tłuszcz: 60.69 g; Kw. tł. nasy.: 25.87 g; Węglowodany ogółem: 244.04 g; W tym cukry: 65.88 g; Błonnik pok.: 24.51 g; Sól: 7.65 g;	Wartość energetyczna: 1781.65 kcal; Białko ogółem: 76.75 g; Tłuszcz: 62.12 g; Kw. tł. nasy.: 25.15 g; Węglowodany ogółem: 238.84 g; W tym cukry: 63.04 g; Błonnik pok.: 21.29 g; Sól: 5.01 g;	Wartość energetyczna: 1851.68 kcal; Białko ogółem: 79.18 g; Tłuszcz: 60.63 g; Kw. tł. nasy.: 24.59 g; Węglowodany ogółem: 256.19 g; W tym cukry: 72.14 g; Błonnik pok.: 22.63 g; Sól: 5.15 g;	Wartość energetyczna: 1504.76 kcal; Białko ogółem: 51.83 g; Tłuszcz: 52.83 g; Kw. tł. nasy.: 11.25 g; Węglowodany ogółem: 211.37 g; W tym cukry: 35.97 g; Błonnik pok.: 18.02 g; Sól: 4.25 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 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
2025-01-24 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 Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g 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	
	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.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 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.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 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.) Sok pomidorowy 200 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			
		Wartość energetyczna: 1770.17 kcal; Białko ogółem: 75.37 g; Tłuszcz: 48.16 g; Kw. tł. nasy.: 20.94 g; Węglowodany ogółem: 266.05 g; W tym cukry: 100.39 g; Błonnik pok.: 20.60 g; Sól: 3.68 g;	Wartość energetyczna: 1814.91 kcal; Białko ogółem: 73.22 g; Tłuszcz: 54.20 g; Kw. tł. nasy.: 21.28 g; Węglowodany ogółem: 267.52 g; W tym cukry: 99.30 g; Błonnik pok.: 24.45 g; Sól: 4.51 g;	Wartość energetyczna: 1882.00 kcal; Białko ogółem: 76.73 g; Tłuszcz: 53.29 g; Kw. tł. nasy.: 20.84 g; Węglowodany ogółem: 284.62 g; W tym cukry: 104.26 g; Błonnik pok.: 27.71 g; Sól: 5.45 g;	Wartość energetyczna: 1521.21 kcal; Białko ogółem: 55.26 g; Tłuszcz: 46.35 g; Kw. tł. nasy.: 10.73 g; Węglowodany ogółem: 227.27 g; W tym cukry: 79.23 g; Błonnik pok.: 21.36 g; Sól: 3.57 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 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
2025-01-25 sobota	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>) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 50 g 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>) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 50 g 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>) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 50 g Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	Obiad	Koperkowa z ryżem () 200 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Bitka wołowa 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Koperkowa z ryżem () 200 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Bitka wołowa 80 g (<u>GLU PSZ.</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	Koperkowa z ryżem () 200 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Mięso wołowe mielone w sosie wł 80 g (<u>GLU PSZ.</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	Koperkowa z ryżem (bez mleka) () 200 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Bitka wołowa (bez glutenu) 80 g Sos jarzynowy (bez glutenu) 100 ml (<u>SEL.</u>) Surówka z marchwi 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>) Paszтет z soczewicy () 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</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>) Mus z jabłek () b/c 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>) Ziemniaczana () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Mus z jabłek () b/c 100 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 75 g 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
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 18 g		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>)	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
		Wartość energetyczna: 1976.53 kcal; Białko ogółem: 87.83 g; Tłuszcz: 68.36 g; Kw. tł. nasy.: 26.21 g; Węglowodany ogółem: 264.16 g; W tym cukry: 66.00 g; Błonnik pok.: 25.32 g; Sól: 7.06 g;	Wartość energetyczna: 1789.95 kcal; Białko ogółem: 83.96 g; Tłuszcz: 52.98 g; Kw. tł. nasy.: 24.98 g; Węglowodany ogółem: 252.54 g; W tym cukry: 66.56 g; Błonnik pok.: 18.33 g; Sól: 5.34 g;	Wartość energetyczna: 1861.48 kcal; Białko ogółem: 86.92 g; Tłuszcz: 51.21 g; Kw. tł. nasy.: 24.34 g; Węglowodany ogółem: 271.18 g; W tym cukry: 65.65 g; Błonnik pok.: 22.00 g; Sól: 5.02 g;	Wartość energetyczna: 1378.90 kcal; Białko ogółem: 52.93 g; Tłuszcz: 43.10 g; Kw. tł. nasy.: 11.25 g; Węglowodany ogółem: 201.62 g; W tym cukry: 37.16 g; Błonnik pok.: 18.96 g; Sól: 4.34 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 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
2025-01-26 niedziela	Śniadanie	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>) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, 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>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 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>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 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 Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Jabłko 150 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 Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Rosół z makaronem () 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Udko gotowane 1szt. 210 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Rosół z makaronem () 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Budyń z udźca kurczaka 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</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 Szpinak gotowany z olejem (bez glutenu)* 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 delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g 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>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Jarzynowa z ryżem dieta () 200 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Sok pomidorowy 200 ml	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 Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt			Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
		Wartość energetyczna: 1918.05 kcal; Białko ogółem: 109.29 g; Tłuszcz: 85.64 g; Kw. tł. nasy.: 35.70 g; Węglowodany ogółem: 187.99 g; W tym cukry: 54.12 g; Błonnik pok.: 17.37 g; Sól: 5.68 g;	Wartość energetyczna: 1784.63 kcal; Białko ogółem: 101.69 g; Tłuszcz: 67.47 g; Kw. tł. nasy.: 26.12 g; Węglowodany ogółem: 200.95 g; W tym cukry: 62.61 g; Błonnik pok.: 16.11 g; Sól: 4.71 g;	Wartość energetyczna: 1673.87 kcal; Białko ogółem: 75.15 g; Tłuszcz: 43.34 g; Kw. tł. nasy.: 19.87 g; Węglowodany ogółem: 255.45 g; W tym cukry: 75.63 g; Błonnik pok.: 18.99 g; Sól: 5.79 g;	Wartość energetyczna: 1677.81 kcal; Białko ogółem: 87.45 g; Tłuszcz: 68.01 g; Kw. tł. nasy.: 19.16 g; Węglowodany ogółem: 182.47 g; W tym cukry: 37.73 g; Błonnik pok.: 14.68 g; Sól: 3.08 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 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
2025-01-27 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 200 ml (MLE, GLU OW.) Chleb Graham 35 g (GLU PSZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka softysa wieprzowa,wędzona ,parzona 50 g Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Płatki owsiane na mleku 200 ml (MLE, GLU OW.) 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 softysa wieprzowa,wędzona ,parzona 50 g Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Płatki owsiane na mleku 200 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka softysa wieprzowa,wędzona ,parzona 50 g Sok marchwiowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Szynka softysa wieprzowa,wędzona ,parzona 50 g Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 200 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) 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 twarogu z koperkiem 50 g (MLE.) 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 twarogu z koperkiem 50 g (MLE.) 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.) Grysikowa () 200 ml (GLU PSZ, SEL.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	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: 1608.95 kcal; Białko ogółem: 64.67 g; Tłuszcz: 50.50 g; Kw. tł. nasy.: 26.17 g; Węglowodany ogółem: 228.57 g; W tym cukry: 58.37 g; Błonnik pok.: 15.60 g; Sól: 5.81 g;	Wartość energetyczna: 1562.80 kcal; Białko ogółem: 62.49 g; Tłuszcz: 45.68 g; Kw. tł. nasy.: 25.08 g; Węglowodany ogółem: 230.65 g; W tym cukry: 60.42 g; Błonnik pok.: 12.24 g; Sól: 4.05 g;	Wartość energetyczna: 1588.89 kcal; Białko ogółem: 61.45 g; Tłuszcz: 42.33 g; Kw. tł. nasy.: 23.07 g; Węglowodany ogółem: 243.44 g; W tym cukry: 64.64 g; Błonnik pok.: 13.81 g; Sól: 4.00 g;	Wartość energetyczna: 1340.77 kcal; Białko ogółem: 55.59 g; Tłuszcz: 45.55 g; Kw. tł. nasy.: 13.65 g; Węglowodany ogółem: 180.13 g; W tym cukry: 29.83 g; Błonnik pok.: 13.17 g; Sól: 2.84 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 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
2025-01-28 wtorek	Śniadanie	Makaron 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) Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Pomidor 90 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Makaron 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 delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Pomidor 90 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Makaron na mleku 200 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Sok pomidorowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 200 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (GLU JĘCZ) Zrazik wołowy mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ) Sos ziołowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Surówka z rzepy białej i jabłka () 200 g (MLE) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Solferino () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (GLU JĘCZ) Zrazik wołowy mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ) Sos ziołowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Solferino () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (GLU JĘCZ) Mięso wołowe mielone 80 g (GLU PSZ) Sos ziołowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Solferino (bez glutenu i mleka) () 200 ml (SEL) Kasza jaglana na sypko 100 g Zrazik wołowy mielony (bez glutenu) 80 g (JAJ) Sos ziołowy (bez glutenu) () 100 ml (SEL) 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 (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) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Ziemniaczana () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Mus z jabłek () b/c 100 g	Chleb bezglutenowy 75 g 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	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			
		Wartość energetyczna: 1746.21 kcal; Białko ogółem: 78.14 g; Tłuszcz: 56.51 g; Kw. tł. nasy.: 24.01 g; Węglowodany ogółem: 240.96 g; W tym cukry: 49.30 g; Błonnik pok.: 26.03 g; Sól: 6.73 g;	Wartość energetyczna: 1621.22 kcal; Białko ogółem: 74.64 g; Tłuszcz: 46.23 g; Kw. tł. nasy.: 19.85 g; Węglowodany ogółem: 236.92 g; W tym cukry: 58.81 g; Błonnik pok.: 26.25 g; Sól: 5.00 g;	Wartość energetyczna: 1786.08 kcal; Białko ogółem: 81.02 g; Tłuszcz: 47.93 g; Kw. tł. nasy.: 20.34 g; Węglowodany ogółem: 269.22 g; W tym cukry: 58.99 g; Błonnik pok.: 28.98 g; Sól: 7.18 g;	Wartość energetyczna: 1320.40 kcal; Białko ogółem: 51.42 g; Tłuszcz: 39.23 g; Kw. tł. nasy.: 10.21 g; Węglowodany ogółem: 197.03 g; W tym cukry: 41.44 g; Błonnik pok.: 21.59 g; Sól: 2.83 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 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
2025-01-29 środa	Śniadanie	Ryż 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.) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 50 g (MLE.) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Ryż 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.) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 50 g (MLE.) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Ryż na mleku 200 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 50 g (MLE.) Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	Obiad	Grysikowa () 200 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 100 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Sos bazyliowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Grysikowa () 200 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 100 g Klopsik drobiowy z udźca 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos bazyliowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Selerowa z ryżem () b/mleka 200 g (SEL.) Ziemniaki gotowane () 100 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Sos bazyliowy (bez glutenu) () 100 ml (SEL.) 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.) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Papryka świeża 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.) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g 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.) 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 (GLU PSZ, MLE, SEL.) Sok pomidorowy 200 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (MLE, GLU OW.)			Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
		Wartość energetyczna: 1773.87 kcal; Białko ogółem: 87.58 g; Tłuszcz: 57.25 g; Kw. tł. nasy.: 26.78 g; Węglowodany ogółem: 229.60 g; W tym cukry: 72.04 g; Błonnik pok.: 13.97 g; Sól: 4.60 g;	Wartość energetyczna: 1744.22 kcal; Białko ogółem: 85.57 g; Tłuszcz: 56.71 g; Kw. tł. nasy.: 26.70 g; Węglowodany ogółem: 224.35 g; W tym cukry: 70.00 g; Błonnik pok.: 11.94 g; Sól: 4.59 g;	Wartość energetyczna: 1687.29 kcal; Białko ogółem: 71.91 g; Tłuszcz: 46.12 g; Kw. tł. nasy.: 22.30 g; Węglowodany ogółem: 248.83 g; W tym cukry: 74.47 g; Błonnik pok.: 14.01 g; Sól: 5.33 g;	Wartość energetyczna: 1424.00 kcal; Białko ogółem: 67.73 g; Tłuszcz: 46.68 g; Kw. tł. nasy.: 13.55 g; Węglowodany ogółem: 183.32 g; W tym cukry: 37.72 g; Błonnik pok.: 12.25 g; Sól: 3.92 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 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
2025-01-30 czwartek	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 sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 50 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 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 sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 50 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 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 sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 50 g Sok marchwiowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Szynka sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 50 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatki 250 g (GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Brokuł gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 100 g (GLU PSZ.) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka i glutenu) () SU 200 ml (SEL.) Makaron bezglutenowy 100 g Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) (bez glutenu) 150 g (SEL.) 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.) Paszтет z ciecierzycy () 70 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Pomidor 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.) Twarożek 50 g (MLE.) Mus z jabłek () b/c 100 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.) Twarożek 50 g (MLE.) Mus z jabłek () b/c 100 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE.)			Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 1924.63 kcal; Białko ogółem: 79.19 g; Tłuszcz: 70.93 g; Kw. tł. nasy.: 28.69 g; Węglowodany ogółem: 249.42 g; W tym cukry: 63.52 g; Błonnik pok.: 25.42 g; Sól: 5.69 g;	Wartość energetyczna: 1751.04 kcal; Białko ogółem: 79.38 g; Tłuszcz: 59.82 g; Kw. tł. nasy.: 26.95 g; Węglowodany ogółem: 232.28 g; W tym cukry: 59.46 g; Błonnik pok.: 18.84 g; Sól: 4.83 g;	Wartość energetyczna: 1830.42 kcal; Białko ogółem: 81.68 g; Tłuszcz: 58.30 g; Kw. tł. nasy.: 26.39 g; Węglowodany ogółem: 252.01 g; W tym cukry: 68.22 g; Błonnik pok.: 19.90 g; Sól: 4.96 g;	Wartość energetyczna: 1359.34 kcal; Białko ogółem: 50.62 g; Tłuszcz: 45.06 g; Kw. tł. nasy.: 11.82 g; Węglowodany ogółem: 194.57 g; W tym cukry: 48.84 g; Błonnik pok.: 15.04 g; Sól: 3.85 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 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
2025-01-31 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u>) Chleb Graham 35 g (<u>GLU PSZ.</u>) Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 2 szt Mandarynka 150 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>)	Zacierka na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ.</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.</u> <u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ.</u>) Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ.</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 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.</u> <u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Ryba smażona (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ.</u> <u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u>) Surówka z kapusty kiszonej z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ryżowa () 200 ml (<u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ryżowa () 200 ml (<u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Pulpet rybny (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ.</u> <u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>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.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (<u>JAJ.</u> <u>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.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (<u>JAJ.</u> <u>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.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ.</u> <u>MLE.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (<u>JAJ.</u> <u>MLE.</u>) Sok pomidorowy 200 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g 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: 1991.99 kcal; Białko ogółem: 74.62 g; Tłuszcz: 73.59 g; Kw. tł. nasy.: 25.70 g; Węglowodany ogółem: 263.27 g; W tym cukry: 71.75 g; Błonnik pok.: 16.32 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 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 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
2025-02-01 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 Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g 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 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: 1419.73 kcal; Białko ogółem: 54.00 g; Tłuszcz: 46.62 g; Kw. tł. nasy.: 10.52 g; Węglowodany ogółem: 200.06 g; W tym cukry: 39.16 g; Błonnik pok.: 13.95 g; Sól: 3.83 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 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
2025-02-02 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 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.) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g 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.) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Sok pomidorowy 200 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Mus mango,banan,jabłko,ananas,dynia,marchew 100g 1 szt			Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
		Wartość energetyczna: 1635.84 kcal; Białko ogółem: 73.99 g; Tłuszcz: 63.78 g; Kw. tł. nasy.: 27.76 g; Węglowodany ogółem: 201.32 g; W tym cukry: 50.77 g; Błonnik pok.: 18.90 g; Sól: 5.17 g;	Wartość energetyczna: 1287.43 kcal; Białko ogółem: 75.85 g; Tłuszcz: 34.07 g; Kw. tł. nasy.: 17.50 g; Węglowodany ogółem: 171.02 g; W tym cukry: 34.57 g; Błonnik pok.: 9.71 g; Sól: 4.06 g;	Wartość energetyczna: 1651.66 kcal; Białko ogółem: 76.68 g; Tłuszcz: 47.34 g; Kw. tł. nasy.: 19.69 g; Węglowodany ogółem: 241.17 g; W tym cukry: 57.87 g; Błonnik pok.: 23.04 g; Sól: 5.58 g;	Wartość energetyczna: 1212.28 kcal; Białko ogółem: 62.27 g; Tłuszcz: 31.09 g; Kw. tł. nasy.: 9.89 g; Węglowodany ogółem: 169.48 g; W tym cukry: 25.83 g; Błonnik pok.: 8.67 g; Sól: 3.71 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,

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 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
2025-02-03 poniedziałek	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>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, 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>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Jabłko pieczone 150 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>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 50 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	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 selera i jabłka b/c () 200 g (<u>MLE, SEL.</u>) 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	Brokułowa z ryżem (bez mleka) () 200 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Gulasz warzywny z tofu dieta* (bez glutenu) 150 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Marchew gotowana 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>) Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 50 g (<u>RYB, MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 90 g Rozszponka 10 g	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i ryby got. (morszczuk) z natką pietruszki 50 g (<u>RYB, MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 90 g Rozszponka 10 g	Grysikowa () 200 ml (<u>GLU PSZ, 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>) Sok pomidorowy 200 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 90 g Rozszponka 10 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt			
		Wartość energetyczna: 1544.94 kcal; Białko ogółem: 59.56 g; Tłuszcz: 45.59 g; Kw. tł. nasy.: 21.62 g; Węglowodany ogółem: 237.90 g; W tym cukry: 70.16 g; Błonnik pok.: 28.59 g; Sól: 6.05 g;	Wartość energetyczna: 1572.60 kcal; Białko ogółem: 58.69 g; Tłuszcz: 46.47 g; Kw. tł. nasy.: 19.58 g; Węglowodany ogółem: 243.04 g; W tym cukry: 88.13 g; Błonnik pok.: 25.95 g; Sól: 5.93 g;	Wartość energetyczna: 1664.40 kcal; Białko ogółem: 69.89 g; Tłuszcz: 46.08 g; Kw. tł. nasy.: 20.00 g; Węglowodany ogółem: 255.51 g; W tym cukry: 87.99 g; Błonnik pok.: 24.93 g; Sól: 6.57 g;	Wartość energetyczna: 1263.49 kcal; Białko ogółem: 31.89 g; Tłuszcz: 38.58 g; Kw. tł. nasy.: 8.48 g; Węglowodany ogółem: 204.43 g; W tym cukry: 70.56 g; Błonnik pok.: 21.23 g; Sól: 4.58 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 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
2025-02-04 wtorek	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.) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych pieczony 70 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.) Ogórek kiszony 80 g Sałata lodowa 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 Sałata lodowa 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.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sok marchwiowy 200 ml	Chleb bezglutenowy 75 g 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	Pieczarkowa z ziemniakami () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 100 g (GLU PSZ.) Szynka wieprzowa pieczona 80 g Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Solferino () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 100 g (GLU PSZ.) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Dynia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Solferino () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 100 g (GLU PSZ.) Mięso wieprzowe (szynka) mielone 80 g (GLU PSZ.) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Dynia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Solferino (bez mleka i glutenu) () 200 ml (SEL.) Makaron bezglutenowy 100 g Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos pietruszkowy (bez mleka i glutenu) 100 ml Dynia duszona z olejem* (bez glutenu) 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.) 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 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.) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ziemniaczana () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)	Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	PN	Rogal maślany 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE.)			Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 1857.11 kcal; Białko ogółem: 96.28 g; Tłuszcz: 59.53 g; Kw. tł. nasy.: 24.51 g; Węglowodany ogółem: 238.28 g; W tym cukry: 54.54 g; Błonnik pok.: 17.99 g; Sól: 6.87 g;	Wartość energetyczna: 1807.86 kcal; Białko ogółem: 93.50 g; Tłuszcz: 49.94 g; Kw. tł. nasy.: 21.66 g; Węglowodany ogółem: 249.22 g; W tym cukry: 62.20 g; Błonnik pok.: 14.84 g; Sól: 5.37 g;	Wartość energetyczna: 2088.86 kcal; Białko ogółem: 98.01 g; Tłuszcz: 56.75 g; Kw. tł. nasy.: 21.66 g; Węglowodany ogółem: 296.62 g; W tym cukry: 81.77 g; Błonnik pok.: 16.63 g; Sól: 5.59 g;	Wartość energetyczna: 1316.44 kcal; Białko ogółem: 52.53 g; Tłuszcz: 41.02 g; Kw. tł. nasy.: 11.46 g; Węglowodany ogółem: 185.92 g; W tym cukry: 49.61 g; Błonnik pok.: 12.08 g; Sól: 2.60 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 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
2025-02-05 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 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>)	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>) Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	Obiad	Grysikowa () 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		Ryżowa (bez mleka) () 200 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez glutenu) 80 g (<u>JAJ.</u>) Sos jarzynowy (bez glutenu) () 100 ml (<u>SEL.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte () (bez glutenu) 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 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 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>) 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>) Brokuł gotowany* 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>) 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>) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Polędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 50 g (<u>SOJ.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt			
		Wartość energetyczna: 1909.44 kcal; Białko ogółem: 79.25 g; Tłuszcz: 66.95 g; Kw. tł. nasy.: 29.35 g; Węglowodany ogółem: 258.19 g; W tym cukry: 86.10 g; Błonnik pok.: 19.98 g; Sól: 5.36 g;	Wartość energetyczna: 1584.35 kcal; Białko ogółem: 71.45 g; Tłuszcz: 38.19 g; Kw. tł. nasy.: 18.38 g; Węglowodany ogółem: 248.62 g; W tym cukry: 86.35 g; Błonnik pok.: 19.72 g; Sól: 4.59 g;	Wartość energetyczna: 1642.02 kcal; Białko ogółem: 72.94 g; Tłuszcz: 36.30 g; Kw. tł. nasy.: 17.81 g; Węglowodany ogółem: 264.03 g; W tym cukry: 93.29 g; Błonnik pok.: 17.44 g; Sól: 4.49 g;	Wartość energetyczna: 1331.32 kcal; Białko ogółem: 50.16 g; Tłuszcz: 33.41 g; Kw. tł. nasy.: 9.24 g; Węglowodany ogółem: 211.97 g; W tym cukry: 69.65 g; Błonnik pok.: 15.40 g; Sól: 4.53 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 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
2025-02-06 czwartek	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>) Ogórek kiszony 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>) Sok marchwiowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 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>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami() 250 g (<u>SEL,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g 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>) Brokuł gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Ziemniaczana (bez mleka i glutenu) () 200 ml (<u>SEL,</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami() 250 g (<u>SEL,</u>) Sos pomidorowy (bez glutenu) 100 ml Brokuł gotowany* 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>) 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>) 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>) 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>) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) 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>) 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>) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (<u>SEL,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt			
		Wartość energetyczna: 1945.79 kcal; Białko ogółem: 74.39 g; Tłuszcz: 73.95 g; Kw. tł. nasy.: 23.76 g; Węglowodany ogółem: 256.82 g; W tym cukry: 72.06 g; Błonnik pok.: 22.61 g; Sól: 5.07 g;	Wartość energetyczna: 1693.67 kcal; Białko ogółem: 75.03 g; Tłuszcz: 46.57 g; Kw. tł. nasy.: 21.21 g; Węglowodany ogółem: 254.08 g; W tym cukry: 69.70 g; Błonnik pok.: 21.17 g; Sól: 3.73 g;	Wartość energetyczna: 1760.76 kcal; Białko ogółem: 77.57 g; Tłuszcz: 45.11 g; Kw. tł. nasy.: 20.63 g; Węglowodany ogółem: 270.49 g; W tym cukry: 78.86 g; Błonnik pok.: 22.47 g; Sól: 3.79 g;	Wartość energetyczna: 1464.50 kcal; Białko ogółem: 45.01 g; Tłuszcz: 46.96 g; Kw. tł. nasy.: 11.94 g; Węglowodany ogółem: 221.09 g; W tym cukry: 49.59 g; Błonnik pok.: 18.64 g; Sól: 3.04 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 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	
2025-02-07 piątek	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>) Dżem brzoskwiniowy o obniżonej zawartości cukrów 25g 2 szt Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Mandarynka 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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>) Dżem brzoskwiniowy o obniżonej zawartości cukrów 25g 2 szt Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	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>) Dżem brzoskwiniowy o obniżonej zawartości cukrów 25g 2 szt Serek homo. naturalny 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 Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Dżem brzoskwiniowy o obniżonej zawartości cukrów 25g 2 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	
	Obiad	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>) 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 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		Dyniowa z makaronem (bez glutenu i mleka) () SU 200 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Pulpet rybny (Morszczuk) (bez glutenu) 80 g (<u>JAJ, RYB.</u>) Sos pietruszkowy (bez glutenu) 100 ml (<u>MLE.</u>) Szpinak gotowany z olejem. (bez glutenu)* 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>) 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	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>) Pasta z białek 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Sok pomidorowy 200 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml		Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g 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	
	PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>)				Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 1798.64 kcal; Białko ogółem: 83.22 g; Tłuszcz: 51.43 g; Kw. tł. nasy.: 22.91 g; Węglowodany ogółem: 256.50 g; W tym cukry: 100.43 g; Błonnik pok.: 19.72 g; Sól: 3.88 g;	Wartość energetyczna: 1765.50 kcal; Białko ogółem: 82.85 g; Tłuszcz: 52.02 g; Kw. tł. nasy.: 22.90 g; Węglowodany ogółem: 245.44 g; W tym cukry: 89.13 g; Błonnik pok.: 17.21 g; Sól: 3.99 g;	Wartość energetyczna: 1853.88 kcal; Białko ogółem: 87.21 g; Tłuszcz: 53.06 g; Kw. tł. nasy.: 22.00 g; Węglowodany ogółem: 261.82 g; W tym cukry: 91.35 g; Błonnik pok.: 18.69 g; Sól: 4.97 g;	Wartość energetyczna: 1427.80 kcal; Białko ogółem: 50.56 g; Tłuszcz: 41.61 g; Kw. tł. nasy.: 10.01 g; Węglowodany ogółem: 215.09 g; W tym cukry: 74.89 g; Błonnik pok.: 12.82 g; Sól: 3.22 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 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
2025-02-08 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, 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>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 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>) 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 lodowa 20 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>) 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>) Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Gulasz wołowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</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, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Gulasz wołowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</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, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Mięso wołowe mielone 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Selerowa z ziemniakami (bez mleka) () 200 ml (<u>SEL.</u>) Ryż na sypko 100 g Gulasz wołowy (bez glutenu) 150 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	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>) 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, 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>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Grycikowa () 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) 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>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt			Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 2042.75 kcal; Białko ogółem: 95.88 g; Tłuszcz: 76.51 g; Kw. tł. nasy.: 28.05 g; Węglowodany ogółem: 253.20 g; W tym cukry: 70.27 g; Błonnik pok.: 22.96 g; Sól: 8.16 g;	Wartość energetyczna: 1784.01 kcal; Białko ogółem: 83.47 g; Tłuszcz: 58.27 g; Kw. tł. nasy.: 20.80 g; Węglowodany ogółem: 242.05 g; W tym cukry: 73.87 g; Błonnik pok.: 22.07 g; Sól: 5.57 g;	Wartość energetyczna: 1799.64 kcal; Białko ogółem: 78.79 g; Tłuszcz: 47.95 g; Kw. tł. nasy.: 18.95 g; Węglowodany ogółem: 272.79 g; W tym cukry: 98.29 g; Błonnik pok.: 21.79 g; Sól: 5.46 g;	Wartość energetyczna: 1563.88 kcal; Białko ogółem: 55.24 g; Tłuszcz: 56.54 g; Kw. tł. nasy.: 12.31 g; Węglowodany ogółem: 217.19 g; W tym cukry: 58.97 g; Błonnik pok.: 18.07 g; Sól: 3.32 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 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
2025-02-09 niedziela	Śniadanie	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>) Salami kielbasa wieprzowo-wołowa drobno rozdrobniona surowo wędzona, dojrzewająca, wędzona. 50 g (<u>SOJ, SEL, GOR.</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, 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 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>) 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 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 udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Surówka wielowarzywna z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Rosół z makaronem () 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) 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 (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Potrawka drobiowa z warzywami () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Rosół z makaronem (bez glutenu) () 200 ml (<u>SEL.</u>) 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
	Kolacja	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) 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>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem () 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z ryżem dieta () 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 z olejem () 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Marchew gotowana z olejem () 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt			
		Wartość energetyczna: 1726.61 kcal; Białko ogółem: 83.39 g; Tłuszcz: 71.50 g; Kw. tł. nasy.: 28.53 g; Węglowodany ogółem: 197.08 g; W tym cukry: 64.27 g; Błonnik pok.: 18.11 g; Sól: 5.64 g;	Wartość energetyczna: 1548.98 kcal; Białko ogółem: 85.33 g; Tłuszcz: 54.78 g; Kw. tł. nasy.: 22.76 g; Węglowodany ogółem: 189.54 g; W tym cukry: 58.46 g; Błonnik pok.: 18.56 g; Sól: 4.05 g;	Wartość energetyczna: 1605.91 kcal; Białko ogółem: 75.59 g; Tłuszcz: 41.82 g; Kw. tł. nasy.: 20.27 g; Węglowodany ogółem: 245.04 g; W tym cukry: 70.03 g; Błonnik pok.: 25.42 g; Sól: 4.16 g;	Wartość energetyczna: 1437.24 kcal; Białko ogółem: 66.05 g; Tłuszcz: 54.20 g; Kw. tł. nasy.: 14.95 g; Węglowodany ogółem: 178.86 g; W tym cukry: 47.93 g; Błonnik pok.: 15.70 g; Sól: 3.80 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 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
2025-02-10 poniedziałek	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.) Ogórek kiszony 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.) 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 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.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Sok marchwiowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Sok marchwiowy 200 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	Obiad	Barszcz czerwony 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	Barszcz czerwony 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		Barszcz czerwony z ziemniakami (bez młeka i glutenu) () SU 200 ml (SEL.) Ryż na sypko 100 g Pulpet wieprzowy (bez glutenu) 80 g (JAJ.) Kalafior gotowany* 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.) Ser żółty 50 g (MLE.) Pomidor 90 g Rukola 10 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.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Sok pomidorowy 200 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec 50 g (SEL.) Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 18 g Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE.)		Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE.)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 1666.99 kcal; Białko ogółem: 68.33 g; Tłuszcz: 52.66 g; Kw. tł. nasy.: 30.15 g; Węglowodany ogółem: 235.77 g; W tym cukry: 60.12 g; Błonnik pok.: 15.17 g; Sól: 6.74 g;	Wartość energetyczna: 1513.90 kcal; Białko ogółem: 60.47 g; Tłuszcz: 38.31 g; Kw. tł. nasy.: 20.10 g; Węglowodany ogółem: 237.07 g; W tym cukry: 62.21 g; Błonnik pok.: 12.12 g; Sól: 4.31 g;	Wartość energetyczna: 1534.35 kcal; Białko ogółem: 62.49 g; Tłuszcz: 36.87 g; Kw. tł. nasy.: 19.57 g; Węglowodany ogółem: 243.14 g; W tym cukry: 73.70 g; Błonnik pok.: 14.33 g; Sól: 5.34 g;	Wartość energetyczna: 1345.36 kcal; Białko ogółem: 53.08 g; Tłuszcz: 42.99 g; Kw. tł. nasy.: 11.74 g; Węglowodany ogółem: 191.19 g; W tym cukry: 54.84 g; Błonnik pok.: 13.37 g; Sól: 2.87 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 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
2025-02-11 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>) Szyunka 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 lodowa 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>) Szyunka 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 lodowa 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>) Szyunka 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>) Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	Obiad	Jarzynowa z zacierką dieta () 200 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Filet z kurczaka pieczony 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 200 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Jarzynowa z zacierką dieta () 200 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Filet z kurczaka pieczony 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Jarzynowa z zacierką dieta () 200 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Mięso wieprzowe (szyunka) mielone 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Jarzynowa z makaronem (bez mleka i glutenu) () 200 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos pietruszkowy (bez mleka i glutenu) dieta 100 ml Marchew gotowana 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) 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, 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	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>) Serek naturalny Bieluch 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g 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
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			
		Wartość energetyczna: 1549.08 kcal; Białko ogółem: 80.37 g; Tłuszcz: 45.96 g; Kw. tł. nasy.: 19.30 g; Węglowodany ogółem: 212.59 g; W tym cukry: 50.33 g; Błonnik pok.: 22.42 g; Sól: 5.05 g;	Wartość energetyczna: 1532.27 kcal; Białko ogółem: 77.32 g; Tłuszcz: 44.25 g; Kw. tł. nasy.: 19.17 g; Węglowodany ogółem: 215.66 g; W tym cukry: 55.62 g; Błonnik pok.: 22.98 g; Sól: 4.68 g;	Wartość energetyczna: 1802.21 kcal; Białko ogółem: 81.90 g; Tłuszcz: 56.53 g; Kw. tł. nasy.: 22.67 g; Węglowodany ogółem: 251.74 g; W tym cukry: 75.24 g; Błonnik pok.: 23.85 g; Sól: 7.47 g;	Wartość energetyczna: 1225.62 kcal; Białko ogółem: 48.85 g; Tłuszcz: 34.93 g; Kw. tł. nasy.: 9.49 g; Węglowodany ogółem: 182.31 g; W tym cukry: 38.39 g; Błonnik pok.: 18.60 g; Sól: 3.06 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 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
2025-02-12 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 200 ml (MLE, GLU OW.) Chleb Graham 35 g (GLU PSZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Ser topiony 50 g (MLE.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Płatki owsiane na mleku 200 ml (MLE, GLU OW.) 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. naturalny 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Płatki owsiane na mleku 200 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Sok pomidorowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb bezglutenowy 75 g 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	Kapuśniak z kapusty kiszonej () 200 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (GLU JĘCZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ziemniaczana () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (GLU JĘCZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Ziemniaczana (bez mleka i glutenu) () 200 ml (SEL.) Ryż na sypko 100 g Pulpet wieprzowy (bez glutenu) 80 g (JAJ.) Sos jarzynowy (bez glutenu) () 100 ml (SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 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.) Pomidor 80 g Sałata lodowa 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.) Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 50 g (SOJ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 100 g (SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 50 g (RYB.) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE.)			Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 1888.52 kcal; Białko ogółem: 75.34 g; Tłuszcz: 76.06 g; Kw. tł. nasy.: 34.08 g; Węglowodany ogółem: 237.22 g; W tym cukry: 63.76 g; Błonnik pok.: 24.04 g; Sól: 7.51 g;	Wartość energetyczna: 1713.58 kcal; Białko ogółem: 76.02 g; Tłuszcz: 58.70 g; Kw. tł. nasy.: 25.26 g; Węglowodany ogółem: 224.65 g; W tym cukry: 57.85 g; Błonnik pok.: 15.83 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;	Wartość energetyczna: 1422.41 kcal; Białko ogółem: 50.98 g; Tłuszcz: 49.75 g; Kw. tł. nasy.: 11.94 g; Węglowodany ogółem: 198.16 g; W tym cukry: 48.21 g; Błonnik pok.: 11.83 g; Sól: 2.97 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 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
2025-02-13 czwartek	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.) Serek śniadaniowy ze szczypiorkiem 80g 1 szt (MLE.) Pomidor 90 g Roszponka 10 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.) Pomidor 90 g Roszponka 10 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.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Twarożek 50 g (MLE.) Mus z jabłek () b/c 100 g	Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 50 g (SOJ.) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 100 g (GLU PSZ.) Pieczeń wołowa 80 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Szpinakowa z ziemniakami () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 100 g (GLU PSZ.) Pieczeń wołowa 80 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Szpinakowa z ziemniakami () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 100 g (GLU PSZ.) Mięso wołowe mielone 80 g (GLU PSZ.) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Szpinakowa z ziemniakami (bez mleka i glutenu) () 200 ml (SEL.) Makaron bezglutenowy 100 g Pieczeń wołowa 80 g Sos własny (bez glutenu) 100 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	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.) Pasztet z fasoli () 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Pomidor 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.) 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	Sok pomidorowy 200 ml Ziemniaczana () 200 ml (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.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 75 g 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
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt			
		Wartość energetyczna: 1918.12 kcal; Białko ogółem: 82.17 g; Tłuszcz: 67.96 g; Kw. tł. nasy.: 31.86 g; Węglowodany ogółem: 248.28 g; W tym cukry: 59.06 g; Błonnik pok.: 19.41 g; Sól: 3.63 g;	Wartość energetyczna: 1566.25 kcal; Białko ogółem: 78.39 g; Tłuszcz: 46.54 g; Kw. tł. nasy.: 20.62 g; Węglowodany ogółem: 211.32 g; W tym cukry: 58.17 g; Błonnik pok.: 9.94 g; Sól: 4.33 g;	Wartość energetyczna: 1756.39 kcal; Białko ogółem: 84.86 g; Tłuszcz: 46.84 g; Kw. tł. nasy.: 20.67 g; Węglowodany ogółem: 259.33 g; W tym cukry: 64.14 g; Błonnik pok.: 19.40 g; Sól: 5.64 g;	Wartość energetyczna: 1289.99 kcal; Białko ogółem: 52.03 g; Tłuszcz: 39.18 g; Kw. tł. nasy.: 10.16 g; Węglowodany ogółem: 179.90 g; W tym cukry: 39.47 g; Błonnik pok.: 6.93 g; Sól: 3.57 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 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
2025-02-14 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u>) Chleb Graham 35 g (<u>GLU PSZ.</u>) Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>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.</u> <u>GLU ŻYT.</u> <u>GLU JĘCZ.</u>)	Zacierka na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem morelowy 25g 2 szt Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u> <u>GLU ŻYT.</u> <u>GLU JĘCZ.</u>)	Zacierka na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ.</u>) Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem morelowy 25g 2 szt Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u> <u>GLU ŻYT.</u> <u>GLU JĘCZ.</u>)	Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Dżem morelowy 25g 2 szt Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 50 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	Obiad	Krupnik jęczmienny () 200 ml (<u>MLE.</u> <u>SEL.</u> <u>GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Ryba smażona (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ.</u> <u>RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krupnik jęczmienny () 200 ml (<u>MLE.</u> <u>SEL.</u> <u>GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krupnik jęczmienny () 200 ml (<u>MLE.</u> <u>SEL.</u> <u>GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ.</u> <u>RYB.</u>) Sos koperkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>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>) Warzywa po grecku (bez glutenu) () 200 g (<u>SEL.</u>) 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>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (<u>JAJ.</u> <u>MLE.</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.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (<u>JAJ.</u> <u>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.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z białek 50 g (<u>JAJ.</u> <u>MLE.</u>) Sok marchwiowy 200 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g 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
	PN	Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL.</u>)			
		Wartość energetyczna: 1846.04 kcal; Białko ogółem: 68.85 g; Tłuszcz: 63.73 g; Kw. tł. nasy.: 20.57 g; Węglowodany ogółem: 256.70 g; W tym cukry: 93.75 g; Błonnik pok.: 19.00 g; Sól: 7.17 g;	Wartość energetyczna: 1661.75 kcal; Białko ogółem: 69.07 g; Tłuszcz: 49.36 g; Kw. tł. nasy.: 19.47 g; Węglowodany ogółem: 244.05 g; W tym cukry: 96.17 g; Błonnik pok.: 18.82 g; Sól: 6.38 g;	Wartość energetyczna: 1842.15 kcal; Białko ogółem: 73.87 g; Tłuszcz: 52.15 g; Kw. tł. nasy.: 20.29 g; Węglowodany ogółem: 277.29 g; W tym cukry: 105.65 g; Błonnik pok.: 20.78 g; Sól: 7.02 g;	Wartość energetyczna: 1442.86 kcal; Białko ogółem: 53.64 g; Tłuszcz: 42.45 g; Kw. tł. nasy.: 10.53 g; Węglowodany ogółem: 216.06 g; W tym cukry: 78.78 g; Błonnik pok.: 16.29 g; Sól: 5.93 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 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
2025-02-15 sobota	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>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 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>) 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>)	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>) 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 Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 100 g Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (<u>SEL.</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Koperkowa z ziemniakami () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 100 g Pulpet drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Koperkowa z ziemniakami (bez mleka i glutenu) () 200 ml (<u>SEL.</u>) Ryż na sypko 100 g Pulpet drobiowy (bez glutenu) 80 g (<u>JAJ.</u>) Sos pietruszkowy (bez glutenu i mleka) 100 ml Sałatka z buraczków i jabłka 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>) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, 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>) Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 50 g (<u>SOJ.</u>) Marchew gotowana z olejem () 100 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>) Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 50 g (<u>SOJ.</u>) Marchew gotowana z olejem () 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 50 g (<u>SOJ.</u>) Marchew gotowana z olejem () 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>) Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>)		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 1906.83 kcal; Białko ogółem: 79.47 g; Tłuszcz: 71.58 g; Kw. tł. nasy.: 32.84 g; Węglowodany ogółem: 247.59 g; W tym cukry: 62.33 g; Błonnik pok.: 29.09 g; Sól: 7.46 g;	Wartość energetyczna: 1792.07 kcal; Białko ogółem: 80.57 g; Tłuszcz: 50.69 g; Kw. tł. nasy.: 21.39 g; Węglowodany ogółem: 259.92 g; W tym cukry: 74.06 g; Błonnik pok.: 19.46 g; Sól: 5.02 g;	Wartość energetyczna: 1827.35 kcal; Białko ogółem: 81.87 g; Tłuszcz: 48.66 g; Kw. tł. nasy.: 20.92 g; Węglowodany ogółem: 273.93 g; W tym cukry: 78.32 g; Błonnik pok.: 22.32 g; Sól: 5.91 g;	Wartość energetyczna: 1491.88 kcal; Białko ogółem: 46.47 g; Tłuszcz: 53.51 g; Kw. tł. nasy.: 12.13 g; Węglowodany ogółem: 210.62 g; W tym cukry: 57.19 g; Błonnik pok.: 16.13 g; Sól: 3.07 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 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
2025-02-16 niedziela	Śniadanie	Chleb Graham 35 g (GLU PSZ.) 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.) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 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.) 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 Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Kasza jęczmienna na mleku 200 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 75 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.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sok pomidorowy 200 ml	Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	Obiad	Pomidorowa z zacierką () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 100 g Kotlet schabowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pomidorowa z zacierką () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 100 g Schab gotowany 80 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pomidorowa z zacierką () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 100 g Mięso wieprzowe (schab) mielone 80 g (GLU PSZ.) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pomidorowa z makaronem (bez mleka i glutenu) () 200 ml (SEL.) Ziemniaki gotowane () 100 g Schab gotowany 80 g Sos własny (bez glutenu) 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.) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 50 g (MLE.) Jabłko 150 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.) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 50 g (MLE.) Jabłko pieczone 150 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 homogenizowany o smaku waniliowym 50 g (MLE.) Grycikowa () 200 ml (GLU PSZ, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Jabłko pieczone 150 g	Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	PN	Sok warzywny 0,3l 1 szt (SEL.)			
		Wartość energetyczna: 1581.34 kcal; Białko ogółem: 66.22 g; Tłuszcz: 53.56 g; Kw. tł. nasy.: 19.90 g; Węglowodany ogółem: 217.53 g; W tym cukry: 67.47 g; Błonnik pok.: 20.56 g; Sól: 6.61 g;	Wartość energetyczna: 1531.14 kcal; Białko ogółem: 73.28 g; Tłuszcz: 46.69 g; Kw. tł. nasy.: 19.80 g; Węglowodany ogółem: 215.23 g; W tym cukry: 76.01 g; Błonnik pok.: 22.05 g; Sól: 7.38 g;	Wartość energetyczna: 1821.83 kcal; Białko ogółem: 83.43 g; Tłuszcz: 56.96 g; Kw. tł. nasy.: 21.94 g; Węglowodany ogółem: 255.99 g; W tym cukry: 88.33 g; Błonnik pok.: 24.65 g; Sól: 8.47 g;	Wartość energetyczna: 1404.81 kcal; Białko ogółem: 58.14 g; Tłuszcz: 46.13 g; Kw. tł. nasy.: 11.42 g; Węglowodany ogółem: 198.39 g; W tym cukry: 59.55 g; Błonnik pok.: 19.63 g; Sól: 6.54 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,

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 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
2025-02-17 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 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>) 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>) 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 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: 1914.68 kcal; Białko ogółem: 79.09 g; Tłuszcz: 55.16 g; Kw. tł. nasy.: 23.14 g; Węglowodany ogółem: 283.14 g; W tym cukry: 81.34 g; Błonnik pok.: 18.56 g; Sól: 5.64 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 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 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
2025-02-18 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 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, GOR,</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, GOR,</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, GOR,</u>) Sok pomidorowy 200 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Poledwica premium- wędlina 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 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 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
2025-02-19 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 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.) Grysikowa () 200 ml (GLU PSZ, SEL.) Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	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: 1715.57 kcal; Białko ogółem: 74.73 g; Tłuszcz: 45.83 g; Kw. tł. nasy.: 19.64 g; Węglowodany ogółem: 257.25 g; W tym cukry: 81.36 g; Błonnik pok.: 21.05 g; Sól: 5.62 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 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 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	
2025-02-20 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 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*(<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*(<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*(<u>SEL.</u>) 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 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>)				Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
		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 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 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
2025-02-21 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 brzoskwinowy 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 brzoskwinowy 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 brzoskwinowy 25g 2 szt Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 50 g (SOJ.) Dżem brzoskwinowy 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
	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.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 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.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 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.) Sok pomidorowy 200 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			
		Wartość energetyczna: 1731.17 kcal; Białko ogółem: 75.21 g; Tłuszcz: 48.06 g; Kw. tł. nasy.: 20.94 g; Węglowodany ogółem: 254.05 g; W tym cukry: 90.39 g; Błonnik pok.: 20.60 g; Sól: 3.68 g;	Wartość energetyczna: 1775.91 kcal; Białko ogółem: 73.06 g; Tłuszcz: 54.10 g; Kw. tł. nasy.: 21.28 g; Węglowodany ogółem: 255.52 g; W tym cukry: 89.30 g; Błonnik pok.: 24.45 g; Sól: 4.51 g;	Wartość energetyczna: 1843.00 kcal; Białko ogółem: 76.57 g; Tłuszcz: 53.19 g; Kw. tł. nasy.: 20.84 g; Węglowodany ogółem: 272.62 g; W tym cukry: 94.26 g; Błonnik pok.: 27.71 g; Sól: 5.45 g;	Wartość energetyczna: 1485.39 kcal; Białko ogółem: 51.57 g; Tłuszcz: 46.85 g; Kw. tł. nasy.: 10.60 g; Węglowodany ogółem: 215.61 g; W tym cukry: 69.54 g; Błonnik pok.: 21.36 g; Sól: 3.57 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 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
2025-02-22 sobota	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 wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb bezglutenowy 75 g 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 ryżem () 200 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Bitka wołowa 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Koperkowa z ryżem () 200 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Bitka wołowa 80 g (<u>GLU PSZ.</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	Koperkowa z ryżem () 200 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Mięso wołowe mielone w sosie wł 80 g (<u>GLU PSZ.</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	Koperkowa z ryżem (bez mleka) () 200 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Bitka wołowa (bez glutenu) 80 g Sos jarzynowy (bez glutenu) 100 ml (<u>SEL.</u>) Surówka z marchwi 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>) Paszтет z soczewicy () 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</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>) Mus z jabłek () b/c 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>) Ziemniaczana () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Mus z jabłek () b/c 100 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Mus z jabłek () b/c 100 g
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 18 g		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>)	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
		Wartość energetyczna: 1966.13 kcal; Białko ogółem: 88.35 g; Tłuszcz: 67.38 g; Kw. tł. nasy.: 25.62 g; Węglowodany ogółem: 263.28 g; W tym cukry: 66.44 g; Błonnik pok.: 25.32 g; Sól: 5.88 g;	Wartość energetyczna: 1779.55 kcal; Białko ogółem: 84.47 g; Tłuszcz: 52.00 g; Kw. tł. nasy.: 24.40 g; Węglowodany ogółem: 251.66 g; W tym cukry: 67.00 g; Błonnik pok.: 18.33 g; Sól: 4.15 g;	Wartość energetyczna: 1851.08 kcal; Białko ogółem: 87.44 g; Tłuszcz: 50.23 g; Kw. tł. nasy.: 23.75 g; Węglowodany ogółem: 270.30 g; W tym cukry: 66.09 g; Błonnik pok.: 22.00 g; Sól: 3.83 g;	Wartość energetyczna: 1375.80 kcal; Białko ogółem: 48.97 g; Tłuszcz: 45.10 g; Kw. tł. nasy.: 11.72 g; Węglowodany ogółem: 200.09 g; W tym cukry: 37.16 g; Błonnik pok.: 18.96 g; Sól: 3.34 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 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
2025-02-23 niedziela	Śniadanie	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>) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, 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>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 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>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 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 Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Jabłko 150 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 Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Rosół z makaronem () 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Udko gotowane 1szt. 210 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Rosół z makaronem () 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Budyń z udźca kurczaka 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</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 Szpinak gotowany z olejem (bez glutenu)* 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>) 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 ryżem dieta () 200 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Sok pomidorowy 200 ml	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>) Sok pomidorowy 200 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt			Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
		Wartość energetyczna: 1922.27 kcal; Białko ogółem: 109.60 g; Tłuszcz: 85.69 g; Kw. tł. nasy.: 35.37 g; Węglowodany ogółem: 188.61 g; W tym cukry: 54.39 g; Błonnik pok.: 17.37 g; Sól: 5.18 g;	Wartość energetyczna: 1788.85 kcal; Białko ogółem: 102.00 g; Tłuszcz: 67.52 g; Kw. tł. nasy.: 25.79 g; Węglowodany ogółem: 201.57 g; W tym cukry: 62.88 g; Błonnik pok.: 16.11 g; Sól: 4.21 g;	Wartość energetyczna: 1678.08 kcal; Białko ogółem: 75.45 g; Tłuszcz: 43.38 g; Kw. tł. nasy.: 19.54 g; Węglowodany ogółem: 256.07 g; W tym cukry: 75.90 g; Błonnik pok.: 18.99 g; Sól: 5.29 g;	Wartość energetyczna: 1680.99 kcal; Białko ogółem: 83.92 g; Tłuszcz: 68.61 g; Kw. tł. nasy.: 19.03 g; Węglowodany ogółem: 182.81 g; W tym cukry: 38.04 g; Błonnik pok.: 14.68 g; Sól: 3.08 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 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
2025-02-24 poniedziałek	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>) 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 Mix sałat 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>) 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 Mix sałat 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>) 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 marchwiowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb bezglutenowy 75 g 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 Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 100 g Mus z jabłek () z/c 80 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Wielowarzywna z ziemniakami () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 100 g Mus z jabłek () z/c 80 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Wielowarzywna z ziemniakami (bez mleka i glutenu) () 200 ml (<u>SEL.</u>) Ryż na sypko 100 g Pulpet wieprzowy (bez glutenu) 80 g (<u>JAJ.</u>) 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 (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>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 twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE.</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>) Grysikowa () 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g 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
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 18 g		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>)	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
		Wartość energetyczna: 1598.55 kcal; Białko ogółem: 65.19 g; Tłuszcz: 49.52 g; Kw. tł. nasy.: 25.59 g; Węglowodany ogółem: 227.68 g; W tym cukry: 58.81 g; Błonnik pok.: 15.60 g; Sól: 4.63 g;	Wartość energetyczna: 1552.40 kcal; Białko ogółem: 63.01 g; Tłuszcz: 44.70 g; Kw. tł. nasy.: 24.50 g; Węglowodany ogółem: 229.76 g; W tym cukry: 60.86 g; Błonnik pok.: 12.24 g; Sól: 2.86 g;	Wartość energetyczna: 1578.49 kcal; Białko ogółem: 61.97 g; Tłuszcz: 41.35 g; Kw. tł. nasy.: 22.48 g; Węglowodany ogółem: 242.56 g; W tym cukry: 65.08 g; Błonnik pok.: 13.81 g; Sól: 2.82 g;	Wartość energetyczna: 1315.97 kcal; Białko ogółem: 54.82 g; Tłuszcz: 44.01 g; Kw. tł. nasy.: 12.63 g; Węglowodany ogółem: 178.62 g; W tym cukry: 30.09 g; Błonnik pok.: 13.17 g; Sól: 3.01 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 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
2025-02-25 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ.</u> <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>) 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 90 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Makaron na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ.</u> <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>) 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 90 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Makaron na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 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>) Sok pomidorowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Zrazik wołowy mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka () 200 g (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Solferino () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Zrazik wołowy mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Solferino () 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, JAJ.</u>) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Solferino (bez glutenu i mleka) () 200 ml (<u>SEL.</u>) Kasza jaglana na sypko 100 g Zrazik wołowy mielony (bez glutenu) 80 g (<u>JAJ.</u>) Sos ziołowy (bez glutenu) () 100 ml (<u>SEL.</u>) 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>) Pasta z makreli wędzonej z warzywami *() 50 g (<u>RYB, SEL.</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 ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 50 g (<u>RYB, SEL.</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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Ziemniaczana () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Mus z jabłek () b/c 100 g	Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			
		Wartość energetyczna: 1750.43 kcal; Białko ogółem: 78.45 g; Tłuszcz: 56.55 g; Kw. tł. nasy.: 23.68 g; Węglowodany ogółem: 241.58 g; W tym cukry: 49.57 g; Błonnik pok.: 26.03 g; Sól: 6.23 g;	Wartość energetyczna: 1625.43 kcal; Białko ogółem: 74.95 g; Tłuszcz: 46.27 g; Kw. tł. nasy.: 19.52 g; Węglowodany ogółem: 237.54 g; W tym cukry: 59.08 g; Błonnik pok.: 26.25 g; Sól: 4.50 g;	Wartość energetyczna: 1786.12 kcal; Białko ogółem: 81.23 g; Tłuszcz: 47.95 g; Kw. tł. nasy.: 19.48 g; Węglowodany ogółem: 269.67 g; W tym cukry: 59.25 g; Błonnik pok.: 28.98 g; Sól: 6.45 g;	Wartość energetyczna: 1340.03 kcal; Białko ogółem: 47.38 g; Tłuszcz: 43.32 g; Kw. tł. nasy.: 11.11 g; Węglowodany ogółem: 196.73 g; W tym cukry: 41.44 g; Błonnik pok.: 21.59 g; Sól: 1.87 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 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	
2025-02-26 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 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	Grysikowa () 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		Grysikowa () 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 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 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 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	
2025-02-27 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>) Pączek 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ.</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>) Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</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>) Sok marchwiowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)	Chleb bezglutenowy 75 g 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 Chrupki kukurydziane 20 g	
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatką 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, MLE.</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>) Mus z jabłek () b/c 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>) Mus z jabłek () b/c 100 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Poledwica 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: 2246.23 kcal; Białko ogółem: 85.79 g; Tłuszcz: 82.35 g; Kw. tł. nasy.: 34.16 g; Węglowodany ogółem: 298.21 g; W tym cukry: 83.40 g; Błonnik pok.: 26.62 g; Sól: 4.77 g;	Wartość energetyczna: 1960.14 kcal; Białko ogółem: 85.40 g; Tłuszcz: 65.84 g; Kw. tł. nasy.: 27.72 g; Węglowodany ogółem: 264.40 g; W tym cukry: 59.90 g; Błonnik pok.: 19.99 g; Sól: 4.10 g;	Wartość energetyczna: 2039.52 kcal; Białko ogółem: 87.69 g; Tłuszcz: 64.32 g; Kw. tł. nasy.: 27.16 g; Węglowodany ogółem: 284.12 g; W tym cukry: 68.66 g; Błonnik pok.: 21.05 g; Sól: 4.23 g;	Wartość energetyczna: 1410.33 kcal; Białko ogółem: 48.10 g; Tłuszcz: 44.72 g; Kw. tł. nasy.: 10.73 g; Węglowodany ogółem: 209.18 g; W tym cukry: 49.41 g; Błonnik pok.: 16.56 g; Sól: 4.03 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 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
2025-02-28 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u>) Chleb Graham 35 g (<u>GLU PSZ.</u>) Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ, MLE.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 2 szt Mandarynka 150 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>)	Zacierka na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>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.</u> <u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ.</u>) Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>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 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.</u> <u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Ryba smażona (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>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.</u> <u>MLE.</u>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>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.</u> <u>MLE.</u>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>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 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: 1991.99 kcal; Białko ogółem: 74.62 g; Tłuszcz: 73.59 g; Kw. tł. nasy.: 25.70 g; Węglowodany ogółem: 263.27 g; W tym cukry: 71.75 g; Błonnik pok.: 16.32 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 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 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
2025-03-01 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 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 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 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 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
2025-03-02 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 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 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			Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
		Wartość energetyczna: 1640.06 kcal; Białko ogółem: 74.29 g; Tłuszcz: 63.82 g; Kw. tł. nasy.: 27.43 g; Węglowodany ogółem: 201.94 g; W tym cukry: 51.04 g; Błonnik pok.: 18.90 g; Sól: 4.66 g;	Wartość energetyczna: 1291.65 kcal; Białko ogółem: 76.16 g; Tłuszcz: 34.11 g; Kw. tł. nasy.: 17.17 g; Węglowodany ogółem: 171.64 g; W tym cukry: 34.84 g; Błonnik pok.: 9.71 g; Sól: 3.56 g;	Wartość energetyczna: 1655.88 kcal; Białko ogółem: 76.99 g; Tłuszcz: 47.38 g; Kw. tł. nasy.: 19.36 g; Węglowodany ogółem: 241.79 g; W tym cukry: 58.14 g; Błonnik pok.: 23.04 g; Sól: 5.08 g;	Wartość energetyczna: 1231.91 kcal; Białko ogółem: 58.23 g; Tłuszcz: 35.18 g; Kw. tł. nasy.: 10.79 g; Węglowodany ogółem: 169.18 g; W tym cukry: 25.83 g; Błonnik pok.: 8.67 g; Sól: 2.74 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,

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 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
2025-03-03 poniedziałek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 200 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, 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>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki jęczmienne na mleku 200 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, 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>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Jabłko pieczone 150 g	Płatki jęczmienne na mleku 200 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Jabłko pieczone 150 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Połudwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 50 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko pieczone 150 g
	Obiad	Grysikowa () 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	Grysikowa () 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez glutenu) 80 g (<u>JAJ.</u>) Sos jarzynowy (bez glutenu) () 100 ml (<u>SEL.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte () (bez glutenu) 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ryżowa (bez mleka) () 200 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez glutenu) 80 g (<u>JAJ.</u>) Sos jarzynowy (bez glutenu) () 100 ml (<u>SEL.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte () (bez glutenu) 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>) 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>) 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>) Brokuł gotowany* 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>) 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>) Brokuł gotowany* 100 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 75 g 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: 1718.71 kcal; Białko ogółem: 75.80 g; Tłuszcz: 52.50 g; Kw. tł. nasy.: 19.90 g; Węglowodany ogółem: 244.77 g; W tym cukry: 74.26 g; Błonnik pok.: 18.81 g; Sól: 6.17 g;	Wartość energetyczna: 1590.40 kcal; Białko ogółem: 73.64 g; Tłuszcz: 37.71 g; Kw. tł. nasy.: 18.83 g; Węglowodany ogółem: 249.15 g; W tym cukry: 86.36 g; Błonnik pok.: 20.13 g; Sól: 6.40 g;	Wartość energetyczna: 1639.07 kcal; Białko ogółem: 75.73 g; Tłuszcz: 36.43 g; Kw. tł. nasy.: 18.33 g; Węglowodany ogółem: 262.71 g; W tym cukry: 87.86 g; Błonnik pok.: 20.85 g; Sól: 6.32 g;	Wartość energetyczna: 1353.02 kcal; Białko ogółem: 46.96 g; Tłuszcz: 36.95 g; Kw. tł. nasy.: 10.74 g; Węglowodany ogółem: 211.96 g; W tym cukry: 69.39 g; Błonnik pok.: 15.40 g; Sól: 3.35 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 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
2025-03-04 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, 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>) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych pieczony 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata lodowa 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, 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>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 75 g 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
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka wieprzowa pieczona 80 g Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Solferino () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Dynia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Solferino () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Mięso wieprzowe (szynka) mielone 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Dynia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Solferino (bez mleka i glutenu) () 200 ml (<u>SEL.</u>) Makaron bezglutenowy 100 g Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos pietruszkowy (bez mleka i glutenu) dieta 100 ml Dynia duszona z olejem* (bez glutenu) 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, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 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, GOR.</u>) Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	
	PN	Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>)			Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 1889.11 kcal; Białko ogółem: 96.08 g; Tłuszcz: 63.53 g; Kw. tł. nasy.: 26.99 g; Węglowodany ogółem: 237.68 g; W tym cukry: 53.94 g; Błonnik pok.: 17.99 g; Sól: 6.86 g;	Wartość energetyczna: 1839.86 kcal; Białko ogółem: 93.30 g; Tłuszcz: 53.94 g; Kw. tł. nasy.: 24.14 g; Węglowodany ogółem: 248.62 g; W tym cukry: 61.60 g; Błonnik pok.: 14.84 g; Sól: 5.36 g;	Wartość energetyczna: 2120.86 kcal; Białko ogółem: 97.81 g; Tłuszcz: 60.75 g; Kw. tł. nasy.: 24.14 g; Węglowodany ogółem: 296.02 g; W tym cukry: 81.17 g; Błonnik pok.: 16.63 g; Sól: 5.58 g;	Wartość energetyczna: 1316.44 kcal; Białko ogółem: 52.53 g; Tłuszcz: 41.02 g; Kw. tł. nasy.: 11.46 g; Węglowodany ogółem: 185.92 g; W tym cukry: 49.61 g; Błonnik pok.: 12.08 g; Sól: 2.60 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 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
2025-03-05 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 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>)	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>) Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	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 selera i jabłka b/c () 200 g (<u>MLE, SEL.</u>) 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 (bez mleka) () 200 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Gulasz warzywny z tofu dieta* (bez glutenu) 150 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Marchew gotowana 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>) Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 50 g (<u>RYB, MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 90 g Roszponka 10 g	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i ryby got. (morszczuk) z natką pietruszki 50 g (<u>RYB, MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 90 g Roszponka 10 g	Grycikowa () 200 ml (<u>GLU PSZ, 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>) Sok pomidorowy 200 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 90 g Roszponka 10 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt			
		Wartość energetyczna: 1744.52 kcal; Białko ogółem: 63.36 g; Tłuszcz: 60.10 g; Kw. tł. nasy.: 31.09 g; Węglowodany ogółem: 253.66 g; W tym cukry: 83.26 g; Błonnik pok.: 30.86 g; Sól: 5.30 g;	Wartość energetyczna: 1566.55 kcal; Białko ogółem: 56.50 g; Tłuszcz: 46.95 g; Kw. tł. nasy.: 19.12 g; Węglowodany ogółem: 242.51 g; W tym cukry: 88.12 g; Błonnik pok.: 25.54 g; Sól: 4.12 g;	Wartość energetyczna: 1625.46 kcal; Białko ogółem: 57.00 g; Tłuszcz: 44.58 g; Kw. tł. nasy.: 18.52 g; Węglowodany ogółem: 260.62 g; W tym cukry: 97.40 g; Błonnik pok.: 24.14 g; Sól: 4.86 g;	Wartość energetyczna: 1279.93 kcal; Białko ogółem: 31.38 g; Tłuszcz: 42.08 g; Kw. tł. nasy.: 9.51 g; Węglowodany ogółem: 203.79 g; W tym cukry: 70.25 g; Błonnik pok.: 21.23 g; Sól: 3.62 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 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
2025-03-06 czwartek	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>) Ogórek kiszony 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>) Serek naturalny Bieluch 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 Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Połudwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 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>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami() 250 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g 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>) Brokuł gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Ziemniaczana (bez mleka i glutenu) () 200 ml (<u>SEL.</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami() 250 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy (bez glutenu) 100 ml Brokuł gotowany* 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>) 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>) 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>) 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>) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) 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>) 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>) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt			
		Wartość energetyczna: 1945.79 kcal; Białko ogółem: 74.39 g; Tłuszcz: 73.95 g; Kw. tł. nasy.: 23.76 g; Węglowodany ogółem: 256.82 g; W tym cukry: 72.06 g; Błonnik pok.: 22.61 g; Sól: 5.07 g;	Wartość energetyczna: 1693.67 kcal; Białko ogółem: 75.03 g; Tłuszcz: 46.57 g; Kw. tł. nasy.: 21.21 g; Węglowodany ogółem: 254.08 g; W tym cukry: 69.70 g; Błonnik pok.: 21.17 g; Sól: 3.73 g;	Wartość energetyczna: 1795.95 kcal; Białko ogółem: 75.80 g; Tłuszcz: 49.39 g; Kw. tł. nasy.: 22.09 g; Węglowodany ogółem: 271.57 g; W tym cukry: 77.16 g; Błonnik pok.: 22.47 g; Sól: 3.77 g;	Wartość energetyczna: 1464.50 kcal; Białko ogółem: 45.01 g; Tłuszcz: 46.96 g; Kw. tł. nasy.: 11.94 g; Węglowodany ogółem: 221.09 g; W tym cukry: 49.59 g; Błonnik pok.: 18.64 g; Sól: 3.04 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 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
2025-03-07 piątek	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>) Dżem brzoskwinowy o obniżonej zawartości cukrów 25g 2 szt Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Mandarynka 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</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>) Dżem brzoskwinowy o obniżonej zawartości cukrów 25g 2 szt Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>)	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>) Dżem brzoskwinowy o obniżonej zawartości cukrów 25g 2 szt Serek homo. naturalny 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 Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Dżem brzoskwinowy o obniżonej zawartości cukrów 25g 2 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	Obiad	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>) 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 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		Dyniowa z makaronem (bez glutenu i mleka) () SU 200 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Pulpet rybny (Morszczuk) (bez glutenu) 80 g (<u>JAJ. RYB.</u>) Sos pietruszkowy (bez glutenu) 100 ml (<u>MLE.</u>) Szpinak gotowany z olejem. (bez glutenu)* 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>) 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		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>) Pasta z białek 50 g (<u>JAJ. MLE.</u>) Sok pomidorowy 200 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g 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
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>)			Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 1830.64 kcal; Białko ogółem: 83.02 g; Tłuszcz: 55.43 g; Kw. tł. nasy.: 25.39 g; Węglowodany ogółem: 255.90 g; W tym cukry: 99.83 g; Błonnik pok.: 19.72 g; Sól: 3.87 g;	Wartość energetyczna: 1797.50 kcal; Białko ogółem: 82.65 g; Tłuszcz: 56.02 g; Kw. tł. nasy.: 25.38 g; Węglowodany ogółem: 244.84 g; W tym cukry: 88.53 g; Błonnik pok.: 17.21 g; Sól: 3.98 g;	Wartość energetyczna: 1885.88 kcal; Białko ogółem: 87.01 g; Tłuszcz: 57.06 g; Kw. tł. nasy.: 24.48 g; Węglowodany ogółem: 261.22 g; W tym cukry: 90.75 g; Błonnik pok.: 18.69 g; Sól: 4.96 g;	Wartość energetyczna: 1427.80 kcal; Białko ogółem: 50.56 g; Tłuszcz: 41.61 g; Kw. tł. nasy.: 10.01 g; Węglowodany ogółem: 215.09 g; W tym cukry: 74.89 g; Błonnik pok.: 12.82 g; Sól: 3.22 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 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
2025-03-08 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, 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>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 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>) 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 lodowa 20 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>) 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>) Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Gulasz wołowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</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, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Gulasz wołowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</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, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Mięso wołowe mielone 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Selerowa z ziemniakami (bez mleka) () 200 ml (<u>SEL.</u>) Ryż na sypko 100 g Gulasz wołowy (bez glutenu) 150 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	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>) 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, 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>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Grycikowa () 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) 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>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt			Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 2042.75 kcal; Białko ogółem: 95.88 g; Tłuszcz: 76.51 g; Kw. tł. nasy.: 28.05 g; Węglowodany ogółem: 253.20 g; W tym cukry: 70.27 g; Błonnik pok.: 22.96 g; Sól: 8.16 g;	Wartość energetyczna: 1784.01 kcal; Białko ogółem: 83.47 g; Tłuszcz: 58.27 g; Kw. tł. nasy.: 20.80 g; Węglowodany ogółem: 242.05 g; W tym cukry: 73.87 g; Błonnik pok.: 22.07 g; Sól: 5.57 g;	Wartość energetyczna: 1799.64 kcal; Białko ogółem: 78.79 g; Tłuszcz: 47.95 g; Kw. tł. nasy.: 18.95 g; Węglowodany ogółem: 272.79 g; W tym cukry: 98.29 g; Błonnik pok.: 21.79 g; Sól: 5.46 g;	Wartość energetyczna: 1563.88 kcal; Białko ogółem: 55.24 g; Tłuszcz: 56.54 g; Kw. tł. nasy.: 12.31 g; Węglowodany ogółem: 217.19 g; W tym cukry: 58.97 g; Błonnik pok.: 18.07 g; Sól: 3.32 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 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
2025-03-09 niedziela	Śniadanie	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>) Salami kielbasa wieprzowo-wołowa drobno rozdrobniona surowo wędzona,dojrzewająca, wędzona. 50 g (<u>SOJ. SEL. GOR.</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. 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 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>) 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 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 udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Surówka wielowarzywna z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Rosół z makaronem () 200 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) 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 (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Potrawka drobiowa z warzywami () 150 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Rosół z makaronem (bez glutenu) () 200 ml (<u>SEL.</u>) 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
	Kolacja	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i słońecznika z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) 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>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Marchew gotowana plastry 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z ryżem dieta () 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 Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Marchew gotowana plastry 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt			
		Wartość energetyczna: 1726.61 kcal; Białko ogółem: 83.39 g; Tłuszcz: 71.50 g; Kw. tł. nasy.: 28.53 g; Węglowodany ogółem: 197.08 g; W tym cukry: 64.27 g; Błonnik pok.: 18.11 g; Sól: 5.64 g;	Wartość energetyczna: 1548.98 kcal; Białko ogółem: 85.33 g; Tłuszcz: 54.78 g; Kw. tł. nasy.: 22.76 g; Węglowodany ogółem: 189.54 g; W tym cukry: 58.46 g; Błonnik pok.: 18.56 g; Sól: 4.05 g;	Wartość energetyczna: 1605.91 kcal; Białko ogółem: 75.59 g; Tłuszcz: 41.82 g; Kw. tł. nasy.: 20.27 g; Węglowodany ogółem: 245.04 g; W tym cukry: 70.03 g; Błonnik pok.: 25.42 g; Sól: 4.16 g;	Wartość energetyczna: 1437.24 kcal; Białko ogółem: 66.05 g; Tłuszcz: 54.20 g; Kw. tł. nasy.: 14.95 g; Węglowodany ogółem: 178.86 g; W tym cukry: 47.93 g; Błonnik pok.: 15.70 g; Sól: 3.80 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 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
2025-03-10 poniedziałek	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>) 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>)	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>) 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>)	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>) 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 Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Sok marchwiowy 200 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 200 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 100 g Mus z jabłek () z/c 80 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami () 200 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Ryż na sypko 100 g Mus z jabłek () z/c 80 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka i glutenu) () SU 200 ml (<u>SEL.</u>) Ryż na sypko 100 g Pulpet wieprzowy (bez glutenu) 80 g (<u>JAJ.</u>) Kalafior gotowany* 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>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Rukola 10 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>) Pomidor 90 g Rukola 10 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>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Sok pomidorowy 200 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec 50 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 18 g Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>)		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 1698.99 kcal; Białko ogółem: 68.13 g; Tłuszcz: 56.66 g; Kw. tł. nasy.: 32.63 g; Węglowodany ogółem: 235.17 g; W tym cukry: 59.52 g; Błonnik pok.: 15.17 g; Sól: 6.73 g;	Wartość energetyczna: 1545.90 kcal; Białko ogółem: 60.27 g; Tłuszcz: 42.31 g; Kw. tł. nasy.: 22.58 g; Węglowodany ogółem: 236.47 g; W tym cukry: 61.61 g; Błonnik pok.: 12.12 g; Sól: 4.30 g;	Wartość energetyczna: 1566.35 kcal; Białko ogółem: 62.29 g; Tłuszcz: 40.87 g; Kw. tł. nasy.: 22.05 g; Węglowodany ogółem: 242.54 g; W tym cukry: 73.10 g; Błonnik pok.: 14.33 g; Sól: 5.33 g;	Wartość energetyczna: 1345.36 kcal; Białko ogółem: 53.08 g; Tłuszcz: 42.99 g; Kw. tł. nasy.: 11.74 g; Węglowodany ogółem: 191.19 g; W tym cukry: 54.84 g; Błonnik pok.: 13.37 g; Sól: 2.87 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 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
2025-03-11 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>) 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 lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekkiem 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>) 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 lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekkiem 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>) 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>) Sok pomidorowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	Obiad	Jarzynowa z zacierką dieta () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Filet z kurczaka pieczony 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 200 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Jarzynowa z zacierką dieta () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Filet z kurczaka pieczony 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Jarzynowa z zacierką dieta () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Mięso drobiowe (filet z kurczaka) mielone 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Jarzynowa z makaronem (bez mleka i glutenu) () 200 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Filet z kurczaka gotowany 70 g Sos pietruszkowy (bez mleka i glutenu) dieta 100 ml Marchew gotowana 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) 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, 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	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>) Serek naturalny Bieluch 50 g (<u>MLE.</u>) Buraczki gotowane () 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g 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
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			
		Wartość energetyczna: 1528.50 kcal; Białko ogółem: 76.92 g; Tłuszcz: 45.35 g; Kw. tł. nasy.: 19.21 g; Węglowodany ogółem: 211.83 g; W tym cukry: 50.74 g; Błonnik pok.: 22.08 g; Sól: 5.01 g;	Wartość energetyczna: 1511.69 kcal; Białko ogółem: 73.88 g; Tłuszcz: 43.64 g; Kw. tł. nasy.: 19.08 g; Węglowodany ogółem: 214.90 g; W tym cukry: 56.03 g; Błonnik pok.: 22.64 g; Sól: 4.64 g;	Wartość energetyczna: 1696.93 kcal; Białko ogółem: 78.87 g; Tłuszcz: 49.48 g; Kw. tł. nasy.: 20.21 g; Węglowodany ogółem: 244.57 g; W tym cukry: 67.11 g; Błonnik pok.: 25.68 g; Sól: 5.59 g;	Wartość energetyczna: 1211.62 kcal; Białko ogółem: 45.78 g; Tłuszcz: 34.74 g; Kw. tł. nasy.: 9.45 g; Węglowodany ogółem: 182.31 g; W tym cukry: 38.39 g; Błonnik pok.: 18.60 g; Sól: 3.02 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 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
2025-03-12 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>) Sok marchwiowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb bezglutenowy 75 g 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	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		Ziemniaczana (bez mleka i glutenu) () 200 ml (<u>SEL.</u>) Ryż na sypko 100 g Pulpet wieprzowy (bez glutenu) 80 g (<u>JAJ.</u>) Sos jarzynowy (bez glutenu) () 100 ml (<u>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>) 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>) Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 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>) Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 50 g (<u>SOJ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 50 g (<u>RYB.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>)			Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 1888.52 kcal; Białko ogółem: 75.34 g; Tłuszcz: 76.06 g; Kw. tł. nasy.: 34.08 g; Węglowodany ogółem: 237.22 g; W tym cukry: 63.76 g; Błonnik pok.: 24.04 g; Sól: 7.51 g;	Wartość energetyczna: 1713.58 kcal; Białko ogółem: 76.02 g; Tłuszcz: 58.70 g; Kw. tł. nasy.: 25.26 g; Węglowodany ogółem: 224.65 g; W tym cukry: 57.85 g; Błonnik pok.: 15.83 g; Sól: 4.91 g;	Wartość energetyczna: 1856.26 kcal; Białko ogółem: 79.74 g; Tłuszcz: 62.46 g; Kw. tł. nasy.: 25.03 g; Węglowodany ogółem: 249.04 g; W tym cukry: 70.70 g; Błonnik pok.: 21.28 g; Sól: 5.55 g;	Wartość energetyczna: 1422.41 kcal; Białko ogółem: 50.98 g; Tłuszcz: 49.75 g; Kw. tł. nasy.: 11.94 g; Węglowodany ogółem: 198.16 g; W tym cukry: 48.21 g; Błonnik pok.: 11.83 g; Sól: 2.97 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 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
2025-03-13 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 Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</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>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>)	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 JĘCZ.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek () b/c 100 g	Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 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>) Mięso wołowe mielone 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Szpinakowa z ziemniakami (bez mleka i glutenu) () 200 ml (<u>SEL.</u>) Makaron bezglutenowy 100 g Pieczeń wołowa 80 g Sos własny (bez glutenu) 100 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 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>) Paszтет z fasoli () 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>) 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	Sok pomidorowy 200 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>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 75 g 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
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt			
		Wartość energetyczna: 1854.12 kcal; Białko ogółem: 80.65 g; Tłuszcz: 67.63 g; Kw. tł. nasy.: 31.78 g; Węglowodany ogółem: 234.21 g; W tym cukry: 59.06 g; Błonnik pok.: 18.58 g; Sól: 3.23 g;	Wartość energetyczna: 1566.25 kcal; Białko ogółem: 78.39 g; Tłuszcz: 46.54 g; Kw. tł. nasy.: 20.62 g; Węglowodany ogółem: 211.32 g; W tym cukry: 58.17 g; Błonnik pok.: 9.94 g; Sól: 4.33 g;	Wartość energetyczna: 1756.39 kcal; Białko ogółem: 84.86 g; Tłuszcz: 46.84 g; Kw. tł. nasy.: 20.67 g; Węglowodany ogółem: 259.33 g; W tym cukry: 64.14 g; Błonnik pok.: 19.40 g; Sól: 5.64 g;	Wartość energetyczna: 1289.99 kcal; Białko ogółem: 52.03 g; Tłuszcz: 39.18 g; Kw. tł. nasy.: 10.16 g; Węglowodany ogółem: 179.90 g; W tym cukry: 39.47 g; Błonnik pok.: 6.93 g; Sól: 3.57 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 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
2025-03-14 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>) Powidła śliwkowe 60 g Jabłko 150 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>) Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem morelowy 25g 2 szt Jabłko 150 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 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>) Dżem morelowy 25g 2 szt Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Dżem morelowy 25g 2 szt Połudwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 50 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	Obiad	Krupnik jęczmienny () 200 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Ryba smażona (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszonej z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krupnik jęczmienny () 200 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</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 JĘCZ.</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	Ryżowa (bez mleka) () 200 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku (bez glutenu) () 200 g (<u>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>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (<u>JAJ, MLE.</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>) Pasta z jaj z natką pietruszki - 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 białek 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Sok marchwiowy 200 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g 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
	PN	Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL.</u>)			
		Wartość energetyczna: 1846.04 kcal; Białko ogółem: 68.85 g; Tłuszcz: 63.73 g; Kw. tł. nasy.: 20.57 g; Węglowodany ogółem: 256.70 g; W tym cukry: 93.75 g; Błonnik pok.: 19.00 g; Sól: 7.17 g;	Wartość energetyczna: 1661.75 kcal; Białko ogółem: 69.07 g; Tłuszcz: 49.36 g; Kw. tł. nasy.: 19.47 g; Węglowodany ogółem: 244.05 g; W tym cukry: 96.17 g; Błonnik pok.: 18.82 g; Sól: 6.38 g;	Wartość energetyczna: 1842.15 kcal; Białko ogółem: 73.87 g; Tłuszcz: 52.15 g; Kw. tł. nasy.: 20.29 g; Węglowodany ogółem: 277.29 g; W tym cukry: 105.65 g; Błonnik pok.: 20.78 g; Sól: 7.02 g;	Wartość energetyczna: 1442.86 kcal; Białko ogółem: 53.64 g; Tłuszcz: 42.45 g; Kw. tł. nasy.: 10.53 g; Węglowodany ogółem: 216.06 g; W tym cukry: 78.78 g; Błonnik pok.: 16.29 g; Sól: 5.93 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 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
2025-03-15 sobota	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>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 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>) 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>)	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>) 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 Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 100 g Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (<u>SEL.</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Koperkowa z ziemniakami () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 100 g Pulpet drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Koperkowa z ziemniakami (bez mleka i glutenu) () 200 ml (<u>SEL.</u>) Ryż na sypko 100 g Pulpet drobiowy (bez glutenu) 80 g (<u>JAJ.</u>) Sos pietruszkowy (bez glutenu i mleka) 100 ml Sałatka z buraczków i jabłka 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>) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych pieczony 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, 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>) Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 50 g (<u>SOJ.</u>) Marchew gotowana z olejem () 100 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>) Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 50 g (<u>SOJ.</u>) Marchew gotowana z olejem () 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 50 g (<u>SOJ.</u>) Marchew gotowana z olejem () 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>) Podpiomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 1938.83 kcal; Białko ogółem: 79.27 g; Tłuszcz: 75.58 g; Kw. tł. nasy.: 35.32 g; Węglowodany ogółem: 246.99 g; W tym cukry: 61.73 g; Błonnik pok.: 29.09 g; Sól: 7.45 g;	Wartość energetyczna: 1824.07 kcal; Białko ogółem: 80.37 g; Tłuszcz: 54.69 g; Kw. tł. nasy.: 23.87 g; Węglowodany ogółem: 259.32 g; W tym cukry: 73.46 g; Błonnik pok.: 19.46 g; Sól: 5.01 g;	Wartość energetyczna: 1859.35 kcal; Białko ogółem: 81.67 g; Tłuszcz: 52.66 g; Kw. tł. nasy.: 23.40 g; Węglowodany ogółem: 273.33 g; W tym cukry: 77.72 g; Błonnik pok.: 22.32 g; Sól: 5.90 g;	Wartość energetyczna: 1491.88 kcal; Białko ogółem: 46.47 g; Tłuszcz: 53.51 g; Kw. tł. nasy.: 12.13 g; Węglowodany ogółem: 210.62 g; W tym cukry: 57.19 g; Błonnik pok.: 16.13 g; Sól: 3.07 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 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
2025-03-16 niedziela	Śniadanie	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 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>) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, 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>) 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 Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Kasza jęczmienna 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>) 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>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sok pomidorowy 200 ml	Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g 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
	Obiad	Pomidorowa z zacierką () 200 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Kotlet schabowy 80 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pomidorowa z zacierką () 200 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Schab gotowany 80 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pomidorowa z zacierką () 200 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Mięso wieprzowe (schab) mielone 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pomidorowa z makaronem (bez mleka i glutenu) () 200 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Schab gotowany 80 g Sos własny (bez glutenu) 100 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>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>) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 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 homogenizowany o smaku waniliowym 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 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 homogenizowany o smaku waniliowym 50 g (<u>MLE.</u>) Grysikowa () 200 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Jabłko pieczone 150 g	Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	PN	Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL.</u>)			
		Wartość energetyczna: 1581.34 kcal; Białko ogółem: 66.22 g; Tłuszcz: 53.56 g; Kw. tł. nasy.: 19.90 g; Węglowodany ogółem: 217.53 g; W tym cukry: 67.47 g; Błonnik pok.: 20.56 g; Sól: 6.61 g;	Wartość energetyczna: 1531.14 kcal; Białko ogółem: 73.28 g; Tłuszcz: 46.69 g; Kw. tł. nasy.: 19.80 g; Węglowodany ogółem: 215.23 g; W tym cukry: 76.01 g; Błonnik pok.: 22.05 g; Sól: 7.38 g;	Wartość energetyczna: 1821.83 kcal; Białko ogółem: 83.43 g; Tłuszcz: 56.96 g; Kw. tł. nasy.: 21.94 g; Węglowodany ogółem: 255.99 g; W tym cukry: 88.33 g; Błonnik pok.: 24.65 g; Sól: 8.47 g;	Wartość energetyczna: 1404.81 kcal; Białko ogółem: 58.14 g; Tłuszcz: 46.13 g; Kw. tł. nasy.: 11.42 g; Węglowodany ogółem: 198.39 g; W tym cukry: 59.55 g; Błonnik pok.: 19.63 g; Sól: 6.54 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,

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 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
2025-03-17 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 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 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
2025-03-18 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>) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</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>) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</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>) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</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- 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 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 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
2025-03-19 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 салат 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 салат 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 салат 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) Grysikowa () 200 ml (GLU PSZ, SEL) Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	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 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: 1715.57 kcal; Białko ogółem: 74.73 g; Tłuszcz: 45.83 g; Kw. tł. nasy.: 19.64 g; Węglowodany ogółem: 257.25 g; W tym cukry: 81.36 g; Błonnik pok.: 21.05 g; Sól: 5.62 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 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 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	
2025-03-20 czwartek	Śniadanie	Platki 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 Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Platki 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 Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Platki 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 Salata 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>) Salatka 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>) Salatka 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>) Salatka 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>) Salatka 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- wędlna dr. średnio rozd. 50 g (<u>SOJ.</u>) Salatka jarzynowa z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>)	
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>)				Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
		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 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 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
2025-03-21 piątek	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>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Dżem jagodowy 25g 2 szt Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Dżem jagodowy 25g 2 szt Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	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>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Dżem jagodowy 25g 2 szt 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 Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 50 g (<u>SOJ.</u>) 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 (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Salatka z kapusty czerwonej z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Szpinakowa z zacierką () 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 koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 200 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Szpinakowa z makaronem (bez glutenu i mleka) () SU 200 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g (<u>RYB.</u>) Sos koperkowy *(bez glutenu i mleka) 100 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 200 g (<u>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>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) 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 (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Buraczki gotowane plastry 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>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Selerowa z makaronem () 200 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Buraczki gotowane 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) 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 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 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
2025-03-22 sobota	Śniadanie	Platki 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 Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Platki 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 Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Platki 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 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 Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	Obiad	Koperkowa z ryżem () 200 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Bitka wołowa 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Koperkowa z ryżem () 200 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Bitka wołowa 80 g (<u>GLU PSZ.</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	Koperkowa z ryżem () 200 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Mięso wołowe mielone w sosie wł 80 g (<u>GLU PSZ.</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	Koperkowa z ryżem (bez mleka) () 200 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Bitka wołowa (bez glutenu) 80 g Sos jarzynowy (bez glutenu) 100 ml (<u>SEL.</u>) Surówka z marchwi 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>) Paszтет z soczewicy () 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ogórek kiszony 80 g Salata 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>) Ziemniaczana () 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	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 18 g		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>)	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
		Wartość energetyczna: 1966.13 kcal; Białko ogółem: 88.35 g; Tłuszcz: 67.38 g; Kw. tł. nasy.: 25.62 g; Węglowodany ogółem: 263.28 g; W tym cukry: 66.44 g; Błonnik pok.: 25.32 g; Sól: 5.88 g;	Wartość energetyczna: 1740.58 kcal; Białko ogółem: 86.80 g; Tłuszcz: 51.87 g; Kw. tł. nasy.: 23.89 g; Węglowodany ogółem: 239.75 g; W tym cukry: 69.25 g; Błonnik pok.: 17.99 g; Sól: 4.45 g;	Wartość energetyczna: 1804.71 kcal; Białko ogółem: 88.53 g; Tłuszcz: 50.10 g; Kw. tł. nasy.: 23.24 g; Węglowodany ogółem: 258.10 g; W tym cukry: 78.34 g; Błonnik pok.: 20.49 g; Sól: 4.37 g;	Wartość energetyczna: 1336.83 kcal; Białko ogółem: 51.30 g; Tłuszcz: 44.97 g; Kw. tł. nasy.: 11.21 g; Węglowodany ogółem: 188.18 g; W tym cukry: 39.41 g; Błonnik pok.: 18.62 g; Sól: 3.64 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 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
2025-03-23 niedziela	Śniadanie	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>) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. 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>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiniowym 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 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>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiniowym 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Jabłko 150 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 Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Rosół z makaronem () 200 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Udko gotowane 1szt. 210 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Rosół z makaronem () 200 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Budyń z udźca kurczaka 80 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</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 Szpinak gotowany z olejem (bez glutenu)* 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>) 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 ryżem dieta () 200 ml (<u>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 Poledwica premium- wędłina dr. średnio rozd. 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt			
		Wartość energetyczna: 1922.27 kcal; Białko ogółem: 109.60 g; Tłuszcz: 85.69 g; Kw. tł. nasy.: 35.37 g; Węglowodany ogółem: 188.61 g; W tym cukry: 54.39 g; Błonnik pok.: 17.37 g; Sól: 5.18 g;	Wartość energetyczna: 1788.85 kcal; Białko ogółem: 102.00 g; Tłuszcz: 67.52 g; Kw. tł. nasy.: 25.79 g; Węglowodany ogółem: 201.57 g; W tym cukry: 62.88 g; Błonnik pok.: 16.11 g; Sól: 4.21 g;	Wartość energetyczna: 1678.08 kcal; Białko ogółem: 75.45 g; Tłuszcz: 43.38 g; Kw. tł. nasy.: 19.54 g; Węglowodany ogółem: 256.07 g; W tym cukry: 75.90 g; Błonnik pok.: 18.99 g; Sól: 5.29 g;	Wartość energetyczna: 1680.99 kcal; Białko ogółem: 83.92 g; Tłuszcz: 68.61 g; Kw. tł. nasy.: 19.03 g; Węglowodany ogółem: 182.81 g; W tym cukry: 38.04 g; Błonnik pok.: 14.68 g; Sól: 3.08 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 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
2025-03-24, poniedziałek	Śniadanie	Platki 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>) 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 Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Platki 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>) 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 Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Platki 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>) 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 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 Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 100 g Mus z jabłek () z/c 80 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Wielowarzywna z ziemniakami () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 100 g Mus z jabłek () z/c 80 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Wielowarzywna z ziemniakami (bez mleka i glutenu) () 200 ml (<u>SEL.</u>) Ryż na sypko 100 g Pulpet wieprzowy (bez glutenu) 80 g (<u>JAJ.</u>) 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 (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 80 g Salata 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 twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata 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>) Grysikowa () 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	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 18 g		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>)	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
		Wartość energetyczna: 1598.55 kcal; Białko ogółem: 65.19 g; Tłuszcz: 49.52 g; Kw. tł. nasy.: 25.59 g; Węglowodany ogółem: 227.68 g; W tym cukry: 58.81 g; Błonnik pok.: 15.60 g; Sól: 4.63 g;	Wartość energetyczna: 1552.40 kcal; Białko ogółem: 63.01 g; Tłuszcz: 44.70 g; Kw. tł. nasy.: 24.50 g; Węglowodany ogółem: 229.76 g; W tym cukry: 60.86 g; Błonnik pok.: 12.24 g; Sól: 2.86 g;	Wartość energetyczna: 1627.97 kcal; Białko ogółem: 63.93 g; Tłuszcz: 46.85 g; Kw. tł. nasy.: 22.90 g; Węglowodany ogółem: 244.84 g; W tym cukry: 72.28 g; Błonnik pok.: 18.58 g; Sól: 3.27 g;	Wartość energetyczna: 1398.63 kcal; Białko ogółem: 56.23 g; Tłuszcz: 49.29 g; Kw. tł. nasy.: 12.99 g; Węglowodany ogółem: 188.56 g; W tym cukry: 34.59 g; Błonnik pok.: 18.32 g; Sól: 3.44 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 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
2025-03-25 wtorek	Śniadanie	Makaron 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 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 90 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Makaron 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 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 90 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Makaron 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 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>) 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Zrazik wołowy mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka () 200 g (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Solferino () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Zrazik wołowy mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Solferino () 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>) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Solferino (bez glutenu i mleka) () 200 ml (<u>SEL.</u>) Kasza jaglana na sypko 100 g Zrazik wołowy mielony (bez glutenu) 80 g (<u>JAJ.</u>) Sos ziołowy (bez glutenu) () 100 ml (<u>SEL.</u>) 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>) Pasta z makreli wędzonej z warzywami *) 50 g (<u>RYB, SEL.</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 ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 50 g (<u>RYB, SEL.</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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Ziemniaczana () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Sok wielowarzywny pasteryzowany 200 ml	Chleb bezglutenowy 75 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt			
		Wartość energetyczna: 1755.03 kcal; Białko ogółem: 75.81 g; Tłuszcz: 57.05 g; Kw. tł. nasy.: 23.78 g; Węglowodany ogółem: 246.69 g; W tym cukry: 64.57 g; Błonnik pok.: 23.56 g; Sól: 6.33 g;	Wartość energetyczna: 1630.03 kcal; Białko ogółem: 72.31 g; Tłuszcz: 46.77 g; Kw. tł. nasy.: 19.62 g; Węglowodany ogółem: 242.65 g; W tym cukry: 74.08 g; Błonnik pok.: 23.78 g; Sól: 4.60 g;	Wartość energetyczna: 1760.72 kcal; Białko ogółem: 80.03 g; Tłuszcz: 48.89 g; Kw. tł. nasy.: 19.22 g; Węglowodany ogółem: 263.84 g; W tym cukry: 74.25 g; Błonnik pok.: 23.71 g; Sól: 8.54 g;	Wartość energetyczna: 1344.63 kcal; Białko ogółem: 44.74 g; Tłuszcz: 43.82 g; Kw. tł. nasy.: 11.21 g; Węglowodany ogółem: 201.84 g; W tym cukry: 56.44 g; Błonnik pok.: 19.12 g; Sól: 1.97 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 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
2025-03-26 środa	Śniadanie	Ryż 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 ,) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 50 g (MLE ,) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ ,)	Ryż 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 ,) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 50 g (MLE ,) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ ,)	Ryż na mleku 200 ml (MLE ,) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ ,) Masło 83% tł. 10 g (MLE ,) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 50 g (MLE ,) 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 Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ ,) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	Obiad	Grysikowa () 200 ml (GLU PSZ, SEL ,) Ziemniaki gotowane () 100 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Sos bazylowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL ,) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Grysikowa () 200 ml (GLU PSZ, SEL ,) Ziemniaki gotowane () 100 g Klopsik drobiowy z udźca 80 g (GLU PSZ, JAJ ,) Sos bazylowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL ,) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Selerowa z ryżem () b/mleka 200 g (SEL ,) Ziemniaki gotowane () 100 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Sos bazylowy (bez glutenu) () 100 ml (SEL ,) 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 ,) Papryka świeża 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 ,) 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 ,) Jarzynowa z makaronem dieta () 200 ml (GLU PSZ, 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 Połędwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 50 g (SOJ ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (MLE, GLU OW ,)			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 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 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	
2025-03-27 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 łopatk 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> ,) Pasztecik z ciecierzycy () 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</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 Połędwica 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: 1914.23 kcal; Białko ogółem: 79.71 g; Tłuszcz: 69.95 g; Kw. tł. nasy.: 28.10 g; Węglowodany ogółem: 248.53 g; W tym cukry: 63.96 g; Błonnik pok.: 25.42 g; Sól: 4.50 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 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 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
2025-03-28 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 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 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
2025-03-23 sobota	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>) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane, wędz. parz w osłonce niejadalnej) 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 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>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 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>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt 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 Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Mięso drobiowe duszone z udźca 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 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>) Mięso drobiowe duszone z udźca 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 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>) Pulpet drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ziemniaczana (bez glutenu i mleka) () 200 ml (<u>SEL.</u>) Ryż na sypko 100 g Pulpet drobiowy (bez glutenu) 80 g (<u>JAJ.</u>) 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 (<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>) Sałatka z ryżu i brokułów 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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Selerowa z makaronem () 200 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) 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 z ryżu i brokułów- 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 Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</u>)			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 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 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
2025-03-30 niedziela	Śniadanie	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>) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, 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>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	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>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 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>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Kotlet schabowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Surówka z kapusty białej z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pomidorowa z makaronem () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Schab gotowany 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	Pomidorowa z makaronem () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Mięso (schab) mielone w sosie wł 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pomidorowa z makaronem (bez glutenu i mleka) () 200 ml (<u>SEL,</u>) 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 (<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 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>) 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>) Sok pomidorowy 200 ml	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>) 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>) 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Mus mango,banan,jabłko,ananas,dynia,marchew 100g 1 szt			Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
		Wartość energetyczna: 1640.06 kcal; Białko ogółem: 74.29 g; Tłuszcz: 63.82 g; Kw. tł. nasy.: 27.43 g; Węglowodany ogółem: 201.94 g; W tym cukry: 51.04 g; Błonnik pok.: 18.90 g; Sól: 4.66 g;	Wartość energetyczna: 1291.65 kcal; Białko ogółem: 76.16 g; Tłuszcz: 34.11 g; Kw. tł. nasy.: 17.17 g; Węglowodany ogółem: 171.64 g; W tym cukry: 34.84 g; Błonnik pok.: 9.71 g; Sól: 3.56 g;	Wartość energetyczna: 1655.88 kcal; Białko ogółem: 76.99 g; Tłuszcz: 47.38 g; Kw. tł. nasy.: 19.36 g; Węglowodany ogółem: 241.79 g; W tym cukry: 58.14 g; Błonnik pok.: 23.04 g; Sól: 5.08 g;	Wartość energetyczna: 1231.91 kcal; Białko ogółem: 58.23 g; Tłuszcz: 35.18 g; Kw. tł. nasy.: 10.79 g; Węglowodany ogółem: 169.18 g; W tym cukry: 25.83 g; Błonnik pok.: 8.67 g; Sól: 2.74 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,

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-31 do dnia 2025-04-13 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
2025-03-31 poniedziałek	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>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, 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>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Jabłko pieczone 150 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>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</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 Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 50 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	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 selera i jabłka b/c () 200 g (<u>MLE, SEL.</u>) 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	Brokułowa z ryżem (bez mleka) () 200 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Gulasz warzywny z tofu dieta* (bez glutenu) 150 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Marchew gotowana 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>) Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 50 g (<u>RYB, MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 90 g Rozszponka 10 g	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i ryby got. (morszczuk) z natką pietruszki 50 g (<u>RYB, MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 90 g Rozszponka 10 g	Grycikowa () 200 ml (<u>GLU PSZ, 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>) 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 Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 90 g Rozszponka 10 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt			
		Wartość energetyczna: 1544.94 kcal; Białko ogółem: 59.56 g; Tłuszcz: 45.59 g; Kw. tł. nasy.: 21.62 g; Węglowodany ogółem: 237.90 g; W tym cukry: 70.16 g; Błonnik pok.: 28.59 g; Sól: 6.05 g;	Wartość energetyczna: 1572.60 kcal; Białko ogółem: 58.69 g; Tłuszcz: 46.47 g; Kw. tł. nasy.: 19.58 g; Węglowodany ogółem: 243.04 g; W tym cukry: 88.13 g; Błonnik pok.: 25.95 g; Sól: 5.93 g;	Wartość energetyczna: 1664.40 kcal; Białko ogółem: 69.89 g; Tłuszcz: 46.08 g; Kw. tł. nasy.: 20.00 g; Węglowodany ogółem: 255.51 g; W tym cukry: 87.99 g; Błonnik pok.: 24.93 g; Sól: 6.57 g;	Wartość energetyczna: 1263.49 kcal; Białko ogółem: 31.89 g; Tłuszcz: 38.58 g; Kw. tł. nasy.: 8.48 g; Węglowodany ogółem: 204.43 g; W tym cukry: 70.56 g; Błonnik pok.: 21.23 g; Sól: 4.58 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-31 do dnia 2025-04-13 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
2025-04-01 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 35 g (GLU PSZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 70 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.) Ogórek kiszony 80 g Sałata lodowa 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE.) 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.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) 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 marchwiowy 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 Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 100 g (GLU PSZ.) Szynka wieprzowa pieczona 80 g Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Solferino () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 100 g (GLU PSZ.) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Dynia duszona z marchewką * 200 g (GLU PSZ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Solferino () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 100 g (GLU PSZ.) Mięso wieprzowe (szynka) mielone 80 g (GLU PSZ.) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Dynia duszona z marchewką * 200 g (GLU PSZ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Solferino (bez mleka i glutenu) () 200 ml (SEL.) Makaron bezglutenowy 100 g Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos pietruszkowy (bez mleka i glutenu) dieta 100 ml Dynia duszona z olejem* (bez glutenu) 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.) 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 Sałata zielona 20 g		Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Ziemniaczana () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bułka pszenna długa krojona 50 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 wielowarzywny pasteryzowany 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	Rogal maślany 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE.)			Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 1889.11 kcal; Białko ogółem: 96.08 g; Tłuszcz: 63.53 g; Kw. tł. nasy.: 26.99 g; Węglowodany ogółem: 237.68 g; W tym cukry: 53.94 g; Błonnik pok.: 17.99 g; Sól: 6.86 g;	Wartość energetyczna: 1844.62 kcal; Białko ogółem: 93.15 g; Tłuszcz: 54.02 g; Kw. tł. nasy.: 24.11 g; Węglowodany ogółem: 251.68 g; W tym cukry: 62.35 g; Błonnik pok.: 15.92 g; Sól: 5.50 g;	Wartość energetyczna: 2091.21 kcal; Białko ogółem: 99.06 g; Tłuszcz: 61.58 g; Kw. tł. nasy.: 24.31 g; Węglowodany ogółem: 289.48 g; W tym cukry: 68.72 g; Błonnik pok.: 17.10 g; Sól: 7.72 g;	Wartość energetyczna: 1316.44 kcal; Białko ogółem: 52.53 g; Tłuszcz: 41.02 g; Kw. tł. nasy.: 11.46 g; Węglowodany ogółem: 185.92 g; W tym cukry: 49.61 g; Błonnik pok.: 12.08 g; Sól: 2.60 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-31 do dnia 2025-04-13 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
2025-04-02 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 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>)	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>) Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt 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 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	Obiad	Grysikowa () 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		Ryżowa (bez mleka) () 200 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez glutenu) 80 g (<u>JAJ.</u>) Sos jarzynowy (bez glutenu) () 100 ml (<u>SEL.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte () (bez glutenu) 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 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 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>) 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>) Brokuł gotowany* 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>) 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>) 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 Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 50 g (<u>SOJ.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt			
		Wartość energetyczna: 1909.44 kcal; Białko ogółem: 79.25 g; Tłuszcz: 66.95 g; Kw. tł. nasy.: 29.35 g; Węglowodany ogółem: 258.19 g; W tym cukry: 86.10 g; Błonnik pok.: 19.98 g; Sól: 5.36 g;	Wartość energetyczna: 1584.35 kcal; Białko ogółem: 71.45 g; Tłuszcz: 38.19 g; Kw. tł. nasy.: 18.38 g; Węglowodany ogółem: 248.62 g; W tym cukry: 86.35 g; Błonnik pok.: 19.72 g; Sól: 4.59 g;	Wartość energetyczna: 1642.02 kcal; Białko ogółem: 72.94 g; Tłuszcz: 36.30 g; Kw. tł. nasy.: 17.81 g; Węglowodany ogółem: 264.03 g; W tym cukry: 93.29 g; Błonnik pok.: 17.44 g; Sól: 4.49 g;	Wartość energetyczna: 1331.32 kcal; Białko ogółem: 50.16 g; Tłuszcz: 33.41 g; Kw. tł. nasy.: 9.24 g; Węglowodany ogółem: 211.97 g; W tym cukry: 69.65 g; Błonnik pok.: 15.40 g; Sól: 4.53 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-31 do dnia 2025-04-13 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
2025-04-03 czwartek	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>) Ogórek kiszony 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>) Serek naturalny Bieluch 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 Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 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>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami() 250 g (<u>SEL</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g 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>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Ziemniaczana (bez mleka i glutenu) () 200 ml (<u>SEL</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami() 250 g (<u>SEL</u>) Sos pomidorowy (bez glutenu) 100 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>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>) 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>) 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>) 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>) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL</u>) 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>) 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>) 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (<u>SEL</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt			
		Wartość energetyczna: 1945.79 kcal; Białko ogółem: 74.39 g; Tłuszcz: 73.95 g; Kw. tł. nasy.: 23.76 g; Węglowodany ogółem: 256.82 g; W tym cukry: 72.06 g; Błonnik pok.: 22.61 g; Sól: 5.07 g;	Wartość energetyczna: 1821.81 kcal; Białko ogółem: 73.35 g; Tłuszcz: 56.51 g; Kw. tł. nasy.: 21.86 g; Węglowodany ogółem: 268.82 g; W tym cukry: 78.10 g; Błonnik pok.: 27.45 g; Sól: 4.16 g;	Wartość energetyczna: 1924.09 kcal; Białko ogółem: 74.12 g; Tłuszcz: 59.33 g; Kw. tł. nasy.: 22.74 g; Węglowodany ogółem: 286.31 g; W tym cukry: 85.56 g; Błonnik pok.: 28.75 g; Sól: 4.20 g;	Wartość energetyczna: 1592.64 kcal; Białko ogółem: 43.33 g; Tłuszcz: 56.90 g; Kw. tł. nasy.: 12.59 g; Węglowodany ogółem: 235.83 g; W tym cukry: 57.99 g; Błonnik pok.: 24.92 g; Sól: 3.47 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-31 do dnia 2025-04-13 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	
2025-04-04 piątek	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>) Dżem brzoskwiniowy o obniżonej zawartości cukrów 25g 2 szt Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Mandarynka 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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>) Dżem brzoskwiniowy o obniżonej zawartości cukrów 25g 2 szt Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	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>) Dżem brzoskwiniowy o obniżonej zawartości cukrów 25g 2 szt Serek homo. naturalny 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 Dżem brzoskwiniowy o obniżonej zawartości cukrów 25g 2 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	
	Obiad	Dyniowa z makaronem () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Kotlet z ryby (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</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 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		Dyniowa z makaronem (bez glutenu i mleka) () SU 200 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Pulpet rybny (Morszczuk) (bez glutenu) 80 g (<u>JAJ, RYB.</u>) Sos pietruszkowy (bez mleka i glutenu) 100 ml Szpinak gotowany z olejem. (bez glutenu)* 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>) 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	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>) Pasta z białek 50 g (<u>JAJ, MLE.</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 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	
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>)				Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 1892.98 kcal; Białko ogółem: 81.65 g; Tłuszcz: 59.89 g; Kw. tł. nasy.: 25.56 g; Węglowodany ogółem: 262.56 g; W tym cukry: 100.10 g; Błonnik pok.: 20.43 g; Sól: 3.84 g;	Wartość energetyczna: 1797.50 kcal; Białko ogółem: 82.65 g; Tłuszcz: 56.02 g; Kw. tł. nasy.: 25.38 g; Węglowodany ogółem: 244.84 g; W tym cukry: 88.53 g; Błonnik pok.: 17.21 g; Sól: 3.98 g;	Wartość energetyczna: 1885.88 kcal; Białko ogółem: 87.01 g; Tłuszcz: 57.06 g; Kw. tł. nasy.: 24.48 g; Węglowodany ogółem: 261.22 g; W tym cukry: 90.75 g; Błonnik pok.: 18.69 g; Sól: 4.96 g;	Wartość energetyczna: 1415.90 kcal; Białko ogółem: 50.25 g; Tłuszcz: 40.61 g; Kw. tł. nasy.: 10.01 g; Węglowodany ogółem: 214.67 g; W tym cukry: 74.89 g; Błonnik pok.: 12.82 g; Sól: 3.21 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-31 do dnia 2025-04-13 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
2025-04-05 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, 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>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 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>) 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 lodowa 20 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>) 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>) Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Gulasz wołowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</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, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Gulasz wołowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</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, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Mięso wołowe mielone 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Selerowa z ziemniakami (bez mleka) () 200 ml (<u>SEL.</u>) Ryż na sypko 100 g Gulasz wołowy (bez glutenu) 150 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	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>) 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, 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>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Grysikowa () 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) 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>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 100 g (<u>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 Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt			
		Wartość energetyczna: 2034.75 kcal; Białko ogółem: 95.68 g; Tłuszcz: 76.91 g; Kw. tł. nasy.: 28.05 g; Węglowodany ogółem: 252.20 g; W tym cukry: 72.27 g; Błonnik pok.: 23.46 g; Sól: 8.25 g;	Wartość energetyczna: 1776.01 kcal; Białko ogółem: 83.27 g; Tłuszcz: 58.67 g; Kw. tł. nasy.: 20.80 g; Węglowodany ogółem: 241.05 g; W tym cukry: 75.87 g; Błonnik pok.: 22.57 g; Sól: 5.66 g;	Wartość energetyczna: 1791.64 kcal; Białko ogółem: 78.59 g; Tłuszcz: 48.35 g; Kw. tł. nasy.: 18.95 g; Węglowodany ogółem: 271.79 g; W tym cukry: 100.29 g; Błonnik pok.: 22.29 g; Sól: 5.55 g;	Wartość energetyczna: 1563.88 kcal; Białko ogółem: 55.24 g; Tłuszcz: 56.54 g; Kw. tł. nasy.: 12.31 g; Węglowodany ogółem: 217.19 g; W tym cukry: 58.97 g; Błonnik pok.: 18.07 g; Sól: 3.32 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-31 do dnia 2025-04-13 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
2025-04-06 niedziela	Śniadanie	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>) Salami kielbasa wieprzowo-wołowa drobno rozdrobniona surowo wędzona, dojrzewająca, wędzona. 50 g (<u>SOJ, SEL, GOR.</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, 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 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>) 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 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 udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Surówka wielowarzywna z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Rosół z makaronem () 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) 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 (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Potrawka drobiowa z warzywami () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Rosół z makaronem (bez glutenu) () 200 ml (<u>SEL.</u>) 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
	Kolacja	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) 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>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Marchew gotowana plastry 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z ryżem dieta () 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Marchew gotowana plastry 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	PN	Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</u>)			Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 1756.61 kcal; Białko ogółem: 85.29 g; Tłuszcz: 73.50 g; Kw. tł. nasy.: 30.03 g; Węglowodany ogółem: 196.08 g; W tym cukry: 58.97 g; Błonnik pok.: 17.61 g; Sól: 5.54 g;	Wartość energetyczna: 1578.98 kcal; Białko ogółem: 87.23 g; Tłuszcz: 56.78 g; Kw. tł. nasy.: 24.26 g; Węglowodany ogółem: 188.54 g; W tym cukry: 53.16 g; Błonnik pok.: 18.06 g; Sól: 3.95 g;	Wartość energetyczna: 1635.91 kcal; Białko ogółem: 77.49 g; Tłuszcz: 43.82 g; Kw. tł. nasy.: 21.77 g; Węglowodany ogółem: 244.04 g; W tym cukry: 64.73 g; Błonnik pok.: 24.92 g; Sól: 4.06 g;	Wartość energetyczna: 1437.24 kcal; Białko ogółem: 66.05 g; Tłuszcz: 54.20 g; Kw. tł. nasy.: 14.95 g; Węglowodany ogółem: 178.86 g; W tym cukry: 47.93 g; Błonnik pok.: 15.70 g; Sól: 3.80 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-31 do dnia 2025-04-13 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
2025-04-07 poniedziałek	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.) Ogórek kiszony 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.) 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 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.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) 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.) Sok marchwiowy 200 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	Obiad	Barszcz czerwony 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	Barszcz czerwony 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	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka i glutenu) () SU 200 ml (SEL.) Ryż na sypko 100 g Pulpet wieprzowy (bez glutenu) 80 g (JAJ.) Kalaftor gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka i glutenu) () SU 200 ml (SEL.) Ryż na sypko 100 g Pulpet wieprzowy (bez glutenu) 80 g (JAJ.) Kalaftor gotowany* 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.) Ser żółty 50 g (MLE.) Pomidor 90 g Rukola 10 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.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) 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 Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec 50 g (SEL.) Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	PN	Pieczynko chrupkie kukurydziano ryżowe 18 g Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE.)		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE.)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 1698.99 kcal; Białko ogółem: 68.13 g; Tłuszcz: 56.66 g; Kw. tł. nasy.: 32.63 g; Węglowodany ogółem: 235.17 g; W tym cukry: 59.52 g; Błonnik pok.: 15.17 g; Sól: 6.73 g;	Wartość energetyczna: 1545.90 kcal; Białko ogółem: 60.27 g; Tłuszcz: 42.31 g; Kw. tł. nasy.: 22.58 g; Węglowodany ogółem: 236.47 g; W tym cukry: 61.61 g; Błonnik pok.: 12.12 g; Sól: 4.30 g;	Wartość energetyczna: 1566.35 kcal; Białko ogółem: 62.29 g; Tłuszcz: 40.87 g; Kw. tł. nasy.: 22.05 g; Węglowodany ogółem: 242.54 g; W tym cukry: 73.10 g; Błonnik pok.: 14.33 g; Sól: 5.33 g;	Wartość energetyczna: 1345.36 kcal; Białko ogółem: 53.08 g; Tłuszcz: 42.99 g; Kw. tł. nasy.: 11.74 g; Węglowodany ogółem: 191.19 g; W tym cukry: 54.84 g; Błonnik pok.: 13.37 g; Sól: 2.87 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-31 do dnia 2025-04-13 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
2025-04-08 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>) Szyńka 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 lodowa 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>) Szyńka 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 lodowa 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>) Szyńka 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>) 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 Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	Obiad	Jarzynowa z zacierką dieta () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Filet z kurczaka pieczony 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 200 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Jarzynowa z zacierką dieta () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Filet z kurczaka pieczony 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Jarzynowa z zacierką dieta () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Mięso drobiowe (filet z kurczaka) mielone 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Jarzynowa z makaronem (bez mleka i glutenu) () 200 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Filet z kurczaka gotowany 70 g Sos pietruszkowy (bez mleka i glutenu) dieta 100 ml Marchew gotowana 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) 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, 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	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>) Serek naturalny Bieluch 50 g (<u>MLE.</u>) Buraczki gotowane 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 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
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			
		Wartość energetyczna: 1528.50 kcal; Białko ogółem: 76.92 g; Tłuszcz: 45.35 g; Kw. tł. nasy.: 19.21 g; Węglowodany ogółem: 211.83 g; W tym cukry: 50.74 g; Błonnik pok.: 22.08 g; Sól: 5.01 g;	Wartość energetyczna: 1511.69 kcal; Białko ogółem: 73.88 g; Tłuszcz: 43.64 g; Kw. tł. nasy.: 19.08 g; Węglowodany ogółem: 214.90 g; W tym cukry: 56.03 g; Błonnik pok.: 22.64 g; Sól: 4.64 g;	Wartość energetyczna: 1696.93 kcal; Białko ogółem: 78.87 g; Tłuszcz: 49.48 g; Kw. tł. nasy.: 20.21 g; Węglowodany ogółem: 244.57 g; W tym cukry: 67.11 g; Błonnik pok.: 25.68 g; Sól: 5.59 g;	Wartość energetyczna: 1211.62 kcal; Białko ogółem: 45.78 g; Tłuszcz: 34.74 g; Kw. tł. nasy.: 9.45 g; Węglowodany ogółem: 182.31 g; W tym cukry: 38.39 g; Błonnik pok.: 18.60 g; Sól: 3.02 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-31 do dnia 2025-04-13 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
2025-04-09 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>) 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	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		Ziemniaczana (bez mleka i glutenu) () 200 ml (<u>SEL.</u>) Ryż na sypko 100 g Pulpet wieprzowy (bez glutenu) 80 g (<u>JAJ.</u>) Sos jarzynowy (bez glutenu) () 100 ml (<u>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>) 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>) Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 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>) Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 50 g (<u>SOJ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 100 g (<u>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 Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 50 g (<u>RYB.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>)			Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 1888.52 kcal; Białko ogółem: 75.34 g; Tłuszcz: 76.06 g; Kw. tł. nasy.: 34.08 g; Węglowodany ogółem: 237.22 g; W tym cukry: 63.76 g; Błonnik pok.: 24.04 g; Sól: 7.51 g;	Wartość energetyczna: 1713.58 kcal; Białko ogółem: 76.02 g; Tłuszcz: 58.70 g; Kw. tł. nasy.: 25.26 g; Węglowodany ogółem: 224.65 g; W tym cukry: 57.85 g; Błonnik pok.: 15.83 g; Sól: 4.91 g;	Wartość energetyczna: 1856.26 kcal; Białko ogółem: 79.74 g; Tłuszcz: 62.46 g; Kw. tł. nasy.: 25.03 g; Węglowodany ogółem: 249.04 g; W tym cukry: 70.70 g; Błonnik pok.: 21.28 g; Sól: 5.55 g;	Wartość energetyczna: 1422.41 kcal; Białko ogółem: 50.98 g; Tłuszcz: 49.75 g; Kw. tł. nasy.: 11.94 g; Węglowodany ogółem: 198.16 g; W tym cukry: 48.21 g; Błonnik pok.: 11.83 g; Sól: 2.97 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-31 do dnia 2025-04-13 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
2025-04-10 czwartek	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.) Serek śniadaniowy ze szczypiorkiem 80g 1 szt (MLE.) Pomidor 90 g Roszponka 10 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.) Pomidor 90 g Roszponka 10 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.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Twarożek 50 g (MLE.) Mus z jabłek () b/c 100 g	Chleb bezglutenowy 75 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 50 g (SOJ.) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 100 g (GLU PSZ.) Pieczeń wołowa 60 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Szpinakowa z ziemniakami () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 100 g (GLU PSZ.) Pieczeń wołowa 60 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Szpinakowa z ziemniakami () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 100 g (GLU PSZ.) Mięso wołowe mielone 80 g (GLU PSZ.) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Szpinakowa z ziemniakami (bez mleka i glutenu) () 200 ml (SEL.) Makaron bezglutenowy 100 g Pieczeń wołowa 60 g Sos własny (bez glutenu) 100 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 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.) Paszтет z fasoli () 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Pomidor 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.) 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	Sok pomidorowy 200 ml Ziemniaczana () 200 ml (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.) 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 Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt			
		Wartość energetyczna: 1809.26 kcal; Białko ogółem: 75.29 g; Tłuszcz: 65.03 g; Kw. tł. nasy.: 31.23 g; Węglowodany ogółem: 234.21 g; W tym cukry: 59.06 g; Błonnik pok.: 18.58 g; Sól: 3.16 g;	Wartość energetyczna: 1521.38 kcal; Białko ogółem: 73.03 g; Tłuszcz: 43.94 g; Kw. tł. nasy.: 20.06 g; Węglowodany ogółem: 211.32 g; W tym cukry: 58.17 g; Błonnik pok.: 9.94 g; Sól: 4.27 g;	Wartość energetyczna: 1756.39 kcal; Białko ogółem: 84.86 g; Tłuszcz: 46.84 g; Kw. tł. nasy.: 20.67 g; Węglowodany ogółem: 259.33 g; W tym cukry: 64.14 g; Błonnik pok.: 19.40 g; Sól: 5.64 g;	Wartość energetyczna: 1245.12 kcal; Białko ogółem: 46.67 g; Tłuszcz: 36.58 g; Kw. tł. nasy.: 9.61 g; Węglowodany ogółem: 179.90 g; W tym cukry: 39.47 g; Błonnik pok.: 6.93 g; Sól: 3.50 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-31 do dnia 2025-04-13 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
2025-04-11 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u>) Chleb Graham 35 g (<u>GLU PSZ.</u>) Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ.</u> <u>MLE.</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.</u> <u>GLU ŻYT.</u> <u>GLU JĘCZ.</u>)	Zacierka na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ.</u> <u>MLE.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem jagodowy 25g 2 szt Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u> <u>GLU ŻYT.</u> <u>GLU JĘCZ.</u>)	Zacierka na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ.</u>) Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ.</u> <u>MLE.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem jagodowy 25g 2 szt Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u> <u>GLU ŻYT.</u> <u>GLU JĘCZ.</u>)	Chleb bezglutenowy 75 g (<u>SEZ. może zawierać: ORZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Dżem jagodowy 25g 2 szt Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 50 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	Obiad	Krupnik jęczmienny () 200 ml (<u>MLE.</u> <u>SEL.</u> <u>GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Ryba smażona (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ.</u> <u>RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszonej z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krupnik jęczmienny () 200 ml (<u>MLE.</u> <u>SEL.</u> <u>GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krupnik jęczmienny () 200 ml (<u>MLE.</u> <u>SEL.</u> <u>GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ.</u> <u>RYB.</u>) Sos koperkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>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>) Warzywa po grecku (bez glutenu) () 200 g (<u>SEL.</u>) 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>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (<u>JAJ.</u> <u>MLE.</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.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (<u>JAJ.</u> <u>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.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z białek 50 g (<u>JAJ.</u> <u>MLE.</u>) Sok marchwiowy 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 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
	PN	Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL.</u>)			
		Wartość energetyczna: 1846.04 kcal; Białko ogółem: 68.85 g; Tłuszcz: 63.73 g; Kw. tł. nasy.: 20.57 g; Węglowodany ogółem: 256.70 g; W tym cukry: 93.75 g; Błonnik pok.: 19.00 g; Sól: 7.17 g;	Wartość energetyczna: 1709.75 kcal; Białko ogółem: 68.97 g; Tłuszcz: 49.20 g; Kw. tł. nasy.: 19.47 g; Węglowodany ogółem: 255.55 g; W tym cukry: 106.67 g; Błonnik pok.: 18.82 g; Sól: 6.38 g;	Wartość energetyczna: 1890.15 kcal; Białko ogółem: 73.77 g; Tłuszcz: 51.99 g; Kw. tł. nasy.: 20.29 g; Węglowodany ogółem: 288.79 g; W tym cukry: 116.15 g; Błonnik pok.: 20.78 g; Sól: 7.02 g;	Wartość energetyczna: 1490.86 kcal; Białko ogółem: 53.54 g; Tłuszcz: 42.29 g; Kw. tł. nasy.: 10.53 g; Węglowodany ogółem: 227.56 g; W tym cukry: 89.28 g; Błonnik pok.: 16.29 g; Sól: 5.93 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-31 do dnia 2025-04-13 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
2025-04-12 sobota	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>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 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>) 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>)	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>) 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 100 g Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (<u>SEL.</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Koperkowa z ziemniakami () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 100 g Pulpet drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Koperkowa z ziemniakami (bez mleka i glutenu) () 200 ml (<u>SEL.</u>) Ryż na sypko 100 g Pulpet drobiowy (bez glutenu) 80 g (<u>JAJ.</u>) Sos pietruszkowy (bez glutenu i mleka) 100 ml Sałatka z buraczków i jabłka 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>) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, 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>) Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 50 g (<u>SOJ.</u>) Marchew gotowana z olejem () 100 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>) Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 50 g (<u>SOJ.</u>) Marchew gotowana z olejem () 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 Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 50 g (<u>SOJ.</u>) Marchew gotowana z olejem () 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>) Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>)		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 1938.83 kcal; Białko ogółem: 79.27 g; Tłuszcz: 75.58 g; Kw. tł. nasy.: 35.32 g; Węglowodany ogółem: 246.99 g; W tym cukry: 61.73 g; Błonnik pok.: 29.09 g; Sól: 7.45 g;	Wartość energetyczna: 1824.07 kcal; Białko ogółem: 80.37 g; Tłuszcz: 54.69 g; Kw. tł. nasy.: 23.87 g; Węglowodany ogółem: 259.32 g; W tym cukry: 73.46 g; Błonnik pok.: 19.46 g; Sól: 5.01 g;	Wartość energetyczna: 1859.35 kcal; Białko ogółem: 81.67 g; Tłuszcz: 52.66 g; Kw. tł. nasy.: 23.40 g; Węglowodany ogółem: 273.33 g; W tym cukry: 77.72 g; Błonnik pok.: 22.32 g; Sól: 5.90 g;	Wartość energetyczna: 1491.88 kcal; Białko ogółem: 46.47 g; Tłuszcz: 53.51 g; Kw. tł. nasy.: 12.13 g; Węglowodany ogółem: 210.62 g; W tym cukry: 57.19 g; Błonnik pok.: 16.13 g; Sól: 3.07 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-31 do dnia 2025-04-13 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
2025-04-13 niedziela	Śniadanie	Chleb Graham 35 g (GLU PSZ.) 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.) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 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.) 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 Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Kasza jęczmienna na mleku 200 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 75 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.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sok pomidorowy 200 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 Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	Obiad	Pomidorowa z zacierką () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 100 g Kotlet schabowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pomidorowa z zacierką () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 100 g Schab gotowany 80 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pomidorowa z zacierką () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 100 g Mięso wieprzowe (schab) mielone 80 g (GLU PSZ.) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pomidorowa z makaronem (bez mleka i glutenu) () 200 ml (SEL.) Ziemniaki gotowane () 100 g Schab gotowany 80 g Sos własny (bez glutenu) 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.) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 50 g (MLE.) Jabłko 150 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.) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 50 g (MLE.) Jabłko pieczone 150 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 homogenizowany o smaku waniliowym 50 g (MLE.) Grycikowa () 200 ml (GLU PSZ, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Jabłko pieczone 150 g	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.) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	PN	Sok warzywny 0,3l 1 szt (SEL.)			
		Wartość energetyczna: 1581.34 kcal; Białko ogółem: 66.22 g; Tłuszcz: 53.56 g; Kw. tł. nasy.: 19.90 g; Węglowodany ogółem: 217.53 g; W tym cukry: 67.47 g; Błonnik pok.: 20.56 g; Sól: 6.61 g;	Wartość energetyczna: 1531.14 kcal; Białko ogółem: 73.28 g; Tłuszcz: 46.69 g; Kw. tł. nasy.: 19.80 g; Węglowodany ogółem: 215.23 g; W tym cukry: 76.01 g; Błonnik pok.: 22.05 g; Sól: 7.38 g;	Wartość energetyczna: 1821.83 kcal; Białko ogółem: 83.43 g; Tłuszcz: 56.96 g; Kw. tł. nasy.: 21.94 g; Węglowodany ogółem: 255.99 g; W tym cukry: 88.33 g; Błonnik pok.: 24.65 g; Sól: 8.47 g;	Wartość energetyczna: 1404.81 kcal; Białko ogółem: 58.14 g; Tłuszcz: 46.13 g; Kw. tł. nasy.: 11.42 g; Węglowodany ogółem: 198.39 g; W tym cukry: 59.55 g; Błonnik pok.: 19.63 g; Sól: 6.54 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,

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 biszkoptowo 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 biszkoptowo 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 biszkoptowo 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 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 (MLE,) Chleb Graham 35 g (GLU PSZ,) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło 83% tł. 10 g (MLE,) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 50 g (MLE,) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Ryż 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,) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 50 g (MLE,) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Ryż na mleku 200 ml (MLE,) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 10 g (MLE,) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 50 g (MLE,) 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 Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ,) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	Obiad	Grysikowa () 200 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki gotowane () 100 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Sos bazyliowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL,) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Grysikowa () 200 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki gotowane () 100 g Klopsik drobiowy z udźca 80 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos bazyliowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL,) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Selerowa z ryżem () b/mleka 200 g (SEL,) Ziemniaki gotowane () 100 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Sos bazyliowy (bez glutenu) () 100 ml (SEL,) 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,) Papryka świeża 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,) 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,) Jarzynowa z makaronem dieta () 200 ml (GLU PSZ, 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 Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 50 g (SOJ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (MLE, GLU OW,)			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- wędlna 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 (<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>) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane, wędz., parz w osłonce niejadalnej) 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Ketchup 20 g (<u>SEL,</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 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>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 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>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt 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 Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 50 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Mięso drobiowe duszone z udźca 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 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>) Mięso drobiowe duszone z udźca 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 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>) Pulpet drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ziemniaczana (bez glutenu i mleka) () 200 ml (<u>SEL,</u>) Ryż na sypko 100 g Pulpet drobiowy (bez glutenu) 80 g (<u>JAJ,</u>) 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 (<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>) Sałatka z ryżu i brokułów 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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ,</u>) Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g (<u>MLE, SEL,</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Selerowa z makaronem () 200 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) 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 z ryżu i brokułów- 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 Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW,</u>)			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 (<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>) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, 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>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	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>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 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>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Kotlet schabowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Surówka z kapusty białej z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pomidorowa z makaronem () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Schab gotowany 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	Pomidorowa z makaronem () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Mięso (schab) mielone w sosie wł 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pomidorowa z makaronem (bez glutenu i mleka) () 200 ml (<u>SEL,</u>) 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 (<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 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>) 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>) 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) 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,