

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 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                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-09-01 poniedziałek | Śniadanie | Płatki pszenne na mleku 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb Graham 35 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ,</u> )<br>Ogórek świeży 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>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> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ,</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>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> )<br>Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ,</u> )<br>Sok marchwiowy 200 ml<br>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> )<br>Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ,</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 250 ml |
|                         | Obiad     | Fasolowa z ziemniakami 200 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Naleśniki z serem 250 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )<br>Mus z jabłek () z/c 80 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                        | Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Makaron 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE,</u> )<br>Mus z jabłek () z/c 80 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                                                                                                                                 | Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami (bez glutenu i mleka) 200 ml ( <u>SEL,</u> )<br>Makaron bezglutenowy 100 g<br>Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez glutenu) 80 g ( <u>JAJ,</u> )<br>Sos pomidorowy (bez glutenu) 100 ml<br>Marchew gotowana z olejem 200 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                         | Kolacja   | Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE,</u> )<br>Jarzynowa z ryżem dieta 200 ml ( <u>MLE, SEL,</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g                                    | Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb bezglutenowy 75 g ( <u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>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: 1919.73 kcal; Białko ogółem: 80.37 g; Tłuszcz: 55.78 g; Kw. tł. nasy.: 23.30 g; Węglowodany ogółem: 279.30 g; W tym cukry: 79.98 g; Błonnik pok.: 16.65 g; Sól: 4.35 g;                                                                                                                                                                                                                       | Wartość energetyczna: 1508.46 kcal; Białko ogółem: 70.35 g; Tłuszcz: 43.22 g; Kw. tł. nasy.: 21.95 g; Węglowodany ogółem: 212.38 g; W tym cukry: 58.45 g; Błonnik pok.: 12.05 g; Sól: 4.28 g;                                                                                                                                                                                                                                          | Wartość energetyczna: 1551.53 kcal; Białko ogółem: 73.42 g; Tłuszcz: 38.10 g; Kw. tł. nasy.: 19.88 g; Węglowodany ogółem: 230.34 g; W tym cukry: 67.25 g; Błonnik pok.: 13.11 g; Sól: 4.25 g;                                                                                                                                                    | Wartość energetyczna: 1305.16 kcal; Białko ogółem: 48.60 g; Tłuszcz: 43.69 g; Kw. tł. nasy.: 10.98 g; Węglowodany ogółem: 184.05 g; W tym cukry: 47.55 g; Błonnik pok.: 17.97 g; Sól: 3.22 g;                                                                                                     |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 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                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-09-02 wtorek | Śniadanie | Zacierka na mleku 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb Graham 35 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pasta z twarogu z koperkiem 50 g ( <u>MLE,</u> )<br>Papryka świeża 80 g<br>Salata zielona 20 g<br>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> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pasta z twarogu z koperkiem 50 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Salata zielona 20 g<br>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> )<br>Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Twarożek 50 g ( <u>MLE,</u> )<br>Mus z jabłek () b/c 100 g<br>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> )<br>Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g<br>Szyńka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ,</u> )<br>Mus z jabłek () b/c 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 250 ml |
|                   | Obiad     | Brokułowa z ziemniakami 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Ryż na sypko (brązowy) 100 g<br>Bitka z szynki wieprzowej duszona 80 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Sos meksykański 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                   | Brokułowa z ziemniakami 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Ryż na sypko 100 g<br>Bitka z szynki wieprzowej duszona 80 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Sos własny 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                              | Brokułowa z ziemniakami 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Ryż na sypko 100 g<br>Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Buraczki gotowane 200 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                                                                                                                 | Brokułowa z ziemniakami (bez mleka i glutenu) 200 ml ( <u>SEL,</u> )<br>Ryż na sypko 100 g<br>Bitka z szynki wieprzowej duszona 80 g<br>Sos własny (bez glutenu) 100 ml<br>Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                |
|                   | Kolacja   | Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Piersz gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> )<br>Salata lodowa 20 g<br>Pomidor 80 g        | Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Piersz gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Salata lodowa 20 g                          | Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 250 ml<br>Ziemniaczana 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Piersz gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> )<br>Sok pomidorowy 200 ml | Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb bezglutenowy 75 g ( <u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g<br>Połędwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 50 g ( <u>SOJ,</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Salata lodowa 20 g             |
|                   | PN        | Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Rogal maślany 50g. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt                                                                                                                                                                                                                                           |
|                   |           | Wartość energetyczna: 1997.84 kcal; Białko ogółem: 92.35 g; Tłuszcz: 68.19 g; Kw. tł. nasy.: 26.57 g; Węglowodany ogółem: 259.58 g; W tym cukry: 67.60 g; Błonnik pok.: 19.33 g; Sól: 4.63 g;                                                                                                                                                                             | Wartość energetyczna: 1935.30 kcal; Białko ogółem: 88.60 g; Tłuszcz: 66.68 g; Kw. tł. nasy.: 26.30 g; Węglowodany ogółem: 250.87 g; W tym cukry: 63.32 g; Błonnik pok.: 13.36 g; Sól: 4.41 g;                                                                                                                                                                                               | Wartość energetyczna: 1983.51 kcal; Białko ogółem: 91.58 g; Tłuszcz: 57.60 g; Kw. tł. nasy.: 26.88 g; Węglowodany ogółem: 281.97 g; W tym cukry: 69.15 g; Błonnik pok.: 16.66 g; Sól: 4.98 g;                                                                                                                                                                                                       | Wartość energetyczna: 1460.08 kcal; Białko ogółem: 51.86 g; Tłuszcz: 50.39 g; Kw. tł. nasy.: 11.66 g; Węglowodany ogółem: 200.63 g; W tym cukry: 32.02 g; Błonnik pok.: 19.00 g; Sól: 3.76 g;                                                                                          |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 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                                                                                                                                                                                                                                               |
|------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-09-03 środa | Śniadanie | Kasza kukurydziana na mleku 200 ml ( <u>MLE</u> )<br>Chleb Graham 35 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Mix салат 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ) | Kasza kukurydziana na mleku 200 ml ( <u>MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Mix салат 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ) | Kasza kukurydziana na mleku 200 ml ( <u>MLE</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ</u> )<br>Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt<br>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> )<br>Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Mix салат 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 250 ml |
|                  | Obiad     | Pieczarkowa z makaronem 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Ziemniaki gotowane 100 g<br>Pulpet drobiowy 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )<br>Sos pietruszkowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Fasolka szparagowa z wody* 200 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                                           | Jarzynowa z makaronem dieta 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Ziemniaki gotowane 100 g<br>Pulpet drobiowy 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )<br>Sos pietruszkowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Fasolka szparagowa z wody* 200 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                                                                | Jarzynowa z makaronem dieta 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Ziemniaki gotowane 100 g<br>Pulpet drobiowy 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )<br>Sos pietruszkowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Marchew gotowana z olejem 200 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                                                                                          | Jarzynowa z makaronem (bez glutenu i mleka) 200 ml ( <u>SEL</u> )<br>Ziemniaki gotowane 100 g<br>Pulpet drobiowy (bez glutenu) 80 g ( <u>JAJ</u> )<br>Sos pietruszkowy (bez glutenu i mleka) 100 ml<br>Fasolka szparagowa z wody* 200 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                   |
|                  | Kolacja   | Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Paprykarz szczeciński 50 g ( <u>RYB, SOJ</u> )<br>Ogórek świeży 80 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 250 ml<br>Sałata zielona 20 g                                                                                                                                | Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g                                                                                                                                                                     | Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> )<br>Grysikowa 200 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt | Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb bezglutenowy 75 g ( <u>SEZ, może zawierać: ORZ</u> )<br>Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g                                         |
|                  | 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: 1538.96 kcal; Białko ogółem: 70.19 g; Tłuszcz: 48.70 g; Kw. tł. nasy.: 20.19 g; Węglowodany ogółem: 212.40 g; W tym cukry: 54.68 g; Błonnik pok.: 15.59 g; Sól: 5.60 g;                                                                                                                                                                                                  | Wartość energetyczna: 1495.74 kcal; Białko ogółem: 69.16 g; Tłuszcz: 47.33 g; Kw. tł. nasy.: 21.23 g; Węglowodany ogółem: 204.73 g; W tym cukry: 55.34 g; Błonnik pok.: 14.38 g; Sól: 5.00 g;                                                                                                                                                                                                                           | Wartość energetyczna: 1652.95 kcal; Białko ogółem: 72.84 g; Tłuszcz: 45.57 g; Kw. tł. nasy.: 19.93 g; Węglowodany ogółem: 242.11 g; W tym cukry: 76.56 g; Błonnik pok.: 17.20 g; Sól: 5.95 g;                                                                                                                                                                                                                                                    | Wartość energetyczna: 1211.23 kcal; Białko ogółem: 48.47 g; Tłuszcz: 39.09 g; Kw. tł. nasy.: 10.54 g; Węglowodany ogółem: 170.51 g; W tym cukry: 41.43 g; Błonnik pok.: 16.63 g; Sól: 3.10 g;                                                                                              |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 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                                                                                                                                                                                                                                                     |                                              |
|---------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|
| 2025-09-04 czwartek | Śniadanie | Płatki owsiane na mleku 200 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Chleb Graham 35 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Papryka świeża 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>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> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>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> )<br>Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sok marchwiowy 200 ml<br>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> )<br>Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g<br>Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 250 ml |                                              |
|                     | Obiad     | Barszcz biały z ziemniakami 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> )<br>Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 250 g ( <u>SEL, GLU JĘCZ.</u> )<br>Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Sałatka szwedzka 200 g ( <u>GOR.</u> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                                        | Ziemniaczana 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 250 g ( <u>SEL, GLU JĘCZ.</u> )<br>Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Cukinia pieczona z olejem * 200 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                                                                                                                     | Ziemniaczana (bez glutenu i mleka) SU 200 ml ( <u>SEL.</u> )<br>Kaszotto jaglane z mięsem wieprzowym i warzywami* 250 g ( <u>SEL.</u> )<br>Sos pomidorowy (bez glutenu) 100 ml<br>Cukinia pieczona z olejem * 200 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                              |
|                     | Kolacja   | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Sałatka jarzynowa z olejem 100 g ( <u>SEL.</u> ) | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Jarzynowa z ryżem dieta 200 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Sałatka jarzynowa z olejem 100 g ( <u>SEL.</u> ) | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb bezglutenowy 75 g ( <u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g<br>Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>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: 1717.38 kcal; Białko ogółem: 76.15 g; Tłuszcz: 57.65 g; Kw. tł. nasy.: 25.17 g; Węglowodany ogółem: 233.36 g; W tym cukry: 62.97 g; Błonnik pok.: 21.64 g; Sól: 7.26 g;                                                                                                                                                                                                                    | Wartość energetyczna: 1768.17 kcal; Białko ogółem: 74.71 g; Tłuszcz: 66.68 g; Kw. tł. nasy.: 25.28 g; Węglowodany ogółem: 226.10 g; W tym cukry: 60.39 g; Błonnik pok.: 19.00 g; Sól: 4.92 g;                                                                                                                                                                                                                                                                    | Wartość energetyczna: 1835.99 kcal; Białko ogółem: 77.04 g; Tłuszcz: 65.17 g; Kw. tł. nasy.: 24.71 g; Węglowodany ogółem: 242.92 g; W tym cukry: 69.22 g; Błonnik pok.: 20.08 g; Sól: 5.05 g;                                                                                                                         | Wartość energetyczna: 1443.65 kcal; Białko ogółem: 46.61 g; Tłuszcz: 53.25 g; Kw. tł. nasy.: 11.09 g; Węglowodany ogółem: 196.37 g; W tym cukry: 34.30 g; Błonnik pok.: 21.01 g; Sól: 4.17 g;                                                                                                    |                                              |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 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                                                                                                                                                                                                                                                |
|-------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-09-05 piątek | Śniadanie | Kasza manna na mleku 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Chleb Graham 35 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Dżem truskawkowy 25g 2 szt<br>Sliwka 180 g<br>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> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Dżem truskawkowy 25g 2 szt<br>Jabłko pieczone 150 g<br>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> )<br>Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Dżem truskawkowy 25g 2 szt<br>Jabłko pieczone 150 g<br>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> )<br>Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g<br>Połędwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Dżem truskawkowy 25g 2 szt<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 250 ml |
|                   | Obiad     | Szpinakowa z zacierką 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 100 g<br>Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> )<br>Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Salatka z kapusty czerwonej z olejem () 200 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                     | Szpinakowa z zacierką 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 100 g<br>Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> )<br>Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem 200 g ( <u>SEL.</u> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Szpinakowa z makaronem (bez glutenu i mleka) 200 ml ( <u>SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 100 g<br>Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g ( <u>RYB.</u> )<br>Sos koperkowy *(bez glutenu i mleka) 100 ml<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem 200 g ( <u>SEL.</u> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt  |
|                   | Kolacja   | Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Buraczki gotowane plastry 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 250 ml                                                                                                        | Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Buraczki gotowane plastry 100 g                                                                                                                                          | Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Selerowa z makaronem 200 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Buraczki gotowane plastry 100 g            | Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb bezglutenowy 75 g ( <u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Buraczki gotowane plastry 100 g                                            |
|                   | PN        | Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                   |           | Wartość energetyczna: 1719.78 kcal; Białko ogółem: 75.35 g; Tłuszcz: 47.84 g; Kw. tł. nasy.: 20.74 g; Węglowodany ogółem: 255.21 g; W tym cukry: 95.08 g; Błonnik pok.: 20.48 g; Sól: 3.72 g;                                                                                                                                                             | Wartość energetyczna: 1722.82 kcal; Białko ogółem: 71.52 g; Tłuszcz: 53.70 g; Kw. tł. nasy.: 21.08 g; Węglowodany ogółem: 246.77 g; W tym cukry: 89.16 g; Błonnik pok.: 21.20 g; Sól: 4.41 g;                                                                                                                                                                                               | Wartość energetyczna: 1767.88 kcal; Białko ogółem: 74.24 g; Tłuszcz: 52.54 g; Kw. tł. nasy.: 20.59 g; Węglowodany ogółem: 258.88 g; W tym cukry: 90.96 g; Błonnik pok.: 22.66 g; Sól: 4.36 g;                                                                                                                      | Wartość energetyczna: 1440.21 kcal; Białko ogółem: 50.59 g; Tłuszcz: 46.69 g; Kw. tł. nasy.: 10.56 g; Węglowodany ogółem: 207.71 g; W tym cukry: 69.93 g; Błonnik pok.: 23.69 g; Sól: 3.56 g;                                                                                               |

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 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                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-09-06 sobota | Śniadanie | Płatki jęczmienne na mleku 200 ml ( <u><b>MLE, GLU JĘCZ.</b></u> )<br>Chleb Graham 35 g ( <u><b>GLU PSZ.</b></u> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b></u> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u><b>MLE.</b></u> )<br>Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g ( <u><b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b></u> )<br>Pomidor 80 g<br>Salata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u><b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b></u> ) | Płatki jęczmienne na mleku 200 ml ( <u><b>MLE, GLU JĘCZ.</b></u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b></u> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b></u> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u><b>MLE.</b></u> )<br>Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g ( <u><b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b></u> )<br>Pomidor 80 g<br>Salata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u><b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b></u> ) | Płatki jęczmienne na mleku 200 ml ( <u><b>MLE, GLU JĘCZ.</b></u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u><b>GLU PSZ.</b></u> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u><b>MLE.</b></u> )<br>Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g ( <u><b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b></u> )<br>Sok marchwiowy 200 ml<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u><b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b></u> ) | Chleb bezglutenowy 75 g ( <u><b>SEZ, może zawierać: ORZ.</b></u> )<br>Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g<br>Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u><b>SOJ.</b></u> )<br>Pomidor 80 g<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 250 ml |
|                   | Obiad     | Koperkowa z ryżem 200 ml ( <u><b>MLE, SEL.</b></u> )<br>Ziemniaki gotowane 100 g<br>Bitka wołowa duszona 80 g ( <u><b>GLU PSZ.</b></u> )<br>Sos jarzynowy 100 ml ( <u><b>GLU PSZ, SEL.</b></u> )<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem 200 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                     | Koperkowa z ryżem 200 ml ( <u><b>MLE, SEL.</b></u> )<br>Ziemniaki gotowane 100 g<br>Bitka wołowa duszona 80 g ( <u><b>GLU PSZ.</b></u> )<br>Sos jarzynowy 100 ml ( <u><b>GLU PSZ, SEL.</b></u> )<br>Buraczki podprawiane-drobno tarte 200 g ( <u><b>GLU PSZ.</b></u> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                     | Koperkowa z ryżem 200 ml ( <u><b>MLE, SEL.</b></u> )<br>Ziemniaki gotowane 100 g<br>Mięso wołowe mielone w sosie wł 80 g ( <u><b>GLU PSZ.</b></u> )<br>Sos jarzynowy 100 ml ( <u><b>GLU PSZ, SEL.</b></u> )<br>Buraczki podprawiane-drobno tarte 200 g ( <u><b>GLU PSZ.</b></u> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                                            | Koperkowa z ryżem (bez mleka) 400 ml ( <u><b>SEL.</b></u> )<br>Ziemniaki gotowane 100 g<br>Bitka wołowa duszona (bez glutenu) 80 g<br>Sos jarzynowy (bez glutenu) 100 ml ( <u><b>SEL.</b></u> )<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem 200 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                  |
|                   | Kolacja   | Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b></u> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u><b>MLE.</b></u> )<br>Pasztet z soczewicy 70 g ( <u><b>GLU PSZ, JAJ.</b></u> )<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Salata lodowa 20 g                                                                                                                                                                                                                          | Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b></u> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u><b>MLE.</b></u> )<br>Serek homo. naturalny 50 g ( <u><b>MLE.</b></u> )<br>Brokuł gotowany* 100 g                                                                                                                                                                                                                                                                             | Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u><b>GLU PSZ.</b></u> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u><b>MLE.</b></u> )<br>Serek homo. naturalny 50 g ( <u><b>MLE.</b></u> )<br>Ziemniaczana 200 ml ( <u><b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b></u> )<br>Brokuł gotowany* 100 g                                                                                                                          | Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb bezglutenowy 75 g ( <u><b>SEZ, może zawierać: ORZ.</b></u> )<br>Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u><b>JAJ.</b></u> )<br>Brokuł gotowany* 100 g                                                          |
|                   | PN        | Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <u><b>MLE.</b></u> )<br>Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 18 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <u><b>MLE.</b></u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                   |           | Wartość energetyczna: 1916.05 kcal; Białko ogółem: 87.02 g; Tłuszcz: 67.21 g; Kw. tł. nasy.: 25.59 g; Węglowodany ogółem: 250.95 g; W tym cukry: 63.14 g; Błonnik pok.: 22.40 g; Sól: 5.62 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Wartość energetyczna: 1683.45 kcal; Białko ogółem: 84.94 g; Tłuszcz: 51.74 g; Kw. tł. nasy.: 23.88 g; Węglowodany ogółem: 226.49 g; W tym cukry: 64.55 g; Błonnik pok.: 15.73 g; Sól: 4.35 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Wartość energetyczna: 1717.09 kcal; Białko ogółem: 85.95 g; Tłuszcz: 49.92 g; Kw. tł. nasy.: 23.23 g; Węglowodany ogółem: 237.63 g; W tym cukry: 73.28 g; Błonnik pok.: 17.45 g; Sól: 4.25 g;                                                                                                                                                                                                                                                 | Wartość energetyczna: 1342.34 kcal; Białko ogółem: 51.32 g; Tłuszcz: 44.98 g; Kw. tł. nasy.: 11.21 g; Węglowodany ogółem: 188.70 g; W tym cukry: 37.24 g; Błonnik pok.: 22.56 g; Sól: 3.67 g;                                                                                                                  |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 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                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-09-07<br>niedziela | Śniadanie | Chleb Graham 35 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Papryka świeża 80 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>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> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiniowym 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jabłko 150 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )                                                                                                              | Kasza kukurydziana na mleku 200 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiniowym 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jabłko pieczone 150 g<br>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> )<br>Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Jabłko 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 250 ml                                                |
|                         | Obiad     | Rosół z makaronem 200 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 100 g<br>Udko pieczone 1 szt. 210 g<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                                                                                                                       | Rosół z makaronem 200 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 100 g<br>Udko gotowane 1szt. 210 g<br>Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                 | Rosół z makaronem 200 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 100 g<br>Budyń z udzca kurczaka 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                                                                   | Rosół z makaronem (bez glutenu) 200 ml ( <u>SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 100 g<br>Udko gotowane 1szt. 210 g<br>Szpinak gotowany z olejem (bez glutenu)* 200 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                           |
|                         | Kolacja   | Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g | Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Jarzynowa z ryżem dieta 200 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Sok pomidorowy 200 ml | Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Jarzynowa z ryżem dieta 200 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Sok pomidorowy 200 ml | Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb bezglutenowy 75 g ( <u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g<br>Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g |
|                         | PN        | Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                         |           | Wartość energetyczna: 1887.07 kcal; Białko ogółem: 108.48 g; Tłuszcz: 85.58 g; Kw. tł. nasy.: 35.71 g; Węglowodany ogółem: 180.41 g; W tym cukry: 53.86 g; Błonnik pok.: 15.92 g; Sól: 5.65 g;                                                                                                                                                                                                         | Wartość energetyczna: 1754.39 kcal; Białko ogółem: 100.88 g; Tłuszcz: 67.40 g; Kw. tł. nasy.: 26.14 g; Węglowodany ogółem: 193.73 g; W tym cukry: 62.48 g; Błonnik pok.: 14.86 g; Sól: 4.71 g;                                                                                                                                                                                                                                           | Wartość energetyczna: 1641.42 kcal; Białko ogółem: 74.24 g; Tłuszcz: 43.25 g; Kw. tł. nasy.: 19.89 g; Węglowodany ogółem: 247.69 g; W tym cukry: 75.23 g; Błonnik pok.: 17.48 g; Sól: 5.77 g;                                                                                                                                                                                                                                            | Wartość energetyczna: 1659.55 kcal; Białko ogółem: 82.54 g; Tłuszcz: 69.05 g; Kw. tł. nasy.: 19.12 g; Węglowodany ogółem: 179.40 g; W tym cukry: 52.60 g; Błonnik pok.: 18.04 g; Sól: 3.17 g;                                                                                |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 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                                                                                                                                                                                                                                                |
| 2025-09-08 poniedziałek | Śniadanie | Płatki owsiane na mleku 200 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Chleb Graham 35 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Mix салат 20 g<br>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> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Mix салат 20 g<br>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> )<br>Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Sok marchwiowy 200 ml<br>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> )<br>Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g<br>Szyńka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Mix салат 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 250 ml |
|                         | Obiad     | Kapuśniak z kapusty białej 200 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> )<br>Ryż na sypko (brązowy) 100 g<br>Mus z jabłek () z/c 80 g<br>Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                | Wielowarzywna z ziemniakami 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ryż na sypko 100 g<br>Mus z jabłek () z/c 80 g<br>Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Wielowarzywna z ziemniakami (bez mleka i glutenu) 200 ml ( <u>SEL.</u> )<br>Ryż na sypko 100 g<br>Pulpet wieprzowy (bez glutenu) 80 g ( <u>JAJ.</u> )<br>Sos pomidorowy (bez glutenu) 100 ml<br>Brokuł gotowany* 200 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                     |
|                         | Kolacja   | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z twarogu z koperkiem 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g                                                                                                                                                                                                   | Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Grysikowa 200 ml ( <u>GLUPSZ, SEL.</u> )<br>Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta warzywna 100 g ( <u>SEL.</u> )                                                                                                                                                                                         | Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Grysikowa 200 ml ( <u>GLUPSZ, SEL.</u> )<br>Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta warzywna 100 g ( <u>SEL.</u> )                                                                                                        | Chleb bezglutenowy 75 g ( <u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Pasta warzywna 100 g ( <u>SEL.</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 250 ml                                       |
|                         | PN        | Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>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 owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                |
|                         |           | Wartość energetyczna: 1591.24 kcal; Białko ogółem: 64.95 g; Tłuszcz: 49.58 g; Kw. tł. nasy.: 25.60 g; Węglowodany ogółem: 226.33 g; W tym cukry: 62.42 g; Błonnik pok.: 15.93 g; Sól: 3.05 g;                                                                                                                                                                                                                                                                | Wartość energetyczna: 1529.31 kcal; Białko ogółem: 62.46 g; Tłuszcz: 44.66 g; Kw. tł. nasy.: 24.49 g; Węglowodany ogółem: 224.30 g; W tym cukry: 60.52 g; Błonnik pok.: 11.59 g; Sól: 2.84 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Wartość energetyczna: 1585.86 kcal; Białko ogółem: 62.56 g; Tłuszcz: 46.64 g; Kw. tł. nasy.: 22.85 g; Węglowodany ogółem: 234.69 g; W tym cukry: 69.62 g; Błonnik pok.: 15.72 g; Sól: 3.16 g;                                                                                                                                                                                                        | Wartość energetyczna: 1358.72 kcal; Białko ogółem: 54.95 g; Tłuszcz: 49.10 g; Kw. tł. nasy.: 12.94 g; Węglowodany ogółem: 178.95 g; W tym cukry: 32.20 g; Błonnik pok.: 21.27 g; Sól: 3.34 g;                                                                                               |

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 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                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-09-09 wtorek | Śniadanie | Makaron na mleku 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Chleb Graham 35 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Pomidor 90 g<br>Rozszponka 10 g<br>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> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Pomidor 90 g<br>Rozszponka 10 g<br>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> )<br>Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Sok pomidorowy 200 ml<br>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> )<br>Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Pomidor 90 g<br>Rozszponka 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 250 ml                                                  |
|                   | Obiad     | Grochowa z ziemniakami 200 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 100 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> )<br>Zrazik wołowy mielony 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos ziołowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Surówka z rzepy białej i jabłka () 200 g ( <u>MLE.</u> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                                                                                                         | Solferino 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 100 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> )<br>Zrazik wołowy mielony 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos ziołowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Marchew gotowana z olejem 200 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                   | Solferino 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 100 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> )<br>Mięso wołowe mielone 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Sos ziołowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Marchew gotowana z olejem 200 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                                                                                      | Solferino (bez glutenu i mleka) 200 ml ( <u>SEL.</u> )<br>Kasza jaglana na sypko 100 g<br>Zrazik wołowy mielony (bez glutenu) 80 g ( <u>JAJ.</u> )<br>Sos ziołowy (bez glutenu) 100 ml ( <u>SEL.</u> )<br>Marchew gotowana z olejem 200 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                        |
|                   | Kolacja   | Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szprot w sosie pomidorowym 50 g ( <u>RYB, SEL.</u> )<br>Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ogórek świeży 80 g<br>Sałata zielona 20 g                                                                                                                                                                                       | Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g                                                                                                                                                                                                                             | Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Ziemniaczana 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Sok wielowarzywny pasteryzowany 200 ml                                                                                         | Chleb bezglutenowy 75 g ( <u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 250 ml<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g |
|                   | PN        | Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia 120g 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                   |           | Wartość energetyczna: 1730.85 kcal; Białko ogółem: 84.63 g; Tłuszcz: 50.82 g; Kw. tł. nasy.: 25.07 g; Węglowodany ogółem: 242.08 g; W tym cukry: 60.90 g; Błonnik pok.: 21.42 g; Sól: 4.34 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Wartość energetyczna: 1553.46 kcal; Białko ogółem: 72.69 g; Tłuszcz: 43.91 g; Kw. tł. nasy.: 19.40 g; Węglowodany ogółem: 224.67 g; W tym cukry: 63.33 g; Błonnik pok.: 18.24 g; Sól: 5.97 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Wartość energetyczna: 1677.31 kcal; Białko ogółem: 77.99 g; Tłuszcz: 48.19 g; Kw. tł. nasy.: 19.40 g; Węglowodany ogółem: 241.35 g; W tym cukry: 64.30 g; Błonnik pok.: 18.84 g; Sól: 8.78 g;                                                                                                                                                                                                                                                | Wartość energetyczna: 1271.17 kcal; Białko ogółem: 45.40 g; Tłuszcz: 40.99 g; Kw. tł. nasy.: 10.65 g; Węglowodany ogółem: 184.20 g; W tym cukry: 45.87 g; Błonnik pok.: 19.05 g; Sól: 2.92 g;                                                                                                     |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 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                                                                                                                                                                                                                                     |
|------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-09-10 środa | Śniadanie | Ryż na mleku 200 ml ( <u>MLE</u> )<br>Chleb Graham 35 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Serek homogenizowany o smaku waniliowym 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Jabłko 150 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )                                                                        | Ryż na mleku 200 ml ( <u>MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Serek homogenizowany o smaku waniliowym 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Jabłko 150 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )                                        | Ryż na mleku 200 ml ( <u>MLE</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Serek homogenizowany o smaku waniliowym 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Jabłko pieczone 150 g<br>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> )<br>Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g<br>Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ</u> )<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 250 ml |
|                  | Obiad     | Grysikowa 200 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Ziemniaki gotowane 100 g<br>udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g<br>Sos bazyliowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Fasolka szparagowa z wody* 200 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                                                                                      | Grysikowa 200 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Ziemniaki gotowane 100 g<br>Klopsik drobiowy z udźca 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )<br>Sos bazyliowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Fasolka szparagowa z wody* 200 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                                                                  | Grysikowa 200 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Ziemniaki gotowane 100 g<br>Klopsik drobiowy z udźca 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )<br>Sos bazyliowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Fasolka szparagowa z wody* 200 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                                                                                                                | Selerowa z ryżem b/mleka 200 g ( <u>SEL</u> )<br>Ziemniaki gotowane 100 g<br>Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g<br>Sos bazyliowy (bez glutenu) 100 ml ( <u>SEL</u> )<br>Fasolka szparagowa z wody* 200 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                  |
|                  | Kolacja   | Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> )<br>Papryka świeża 80 g<br>Sałata zielona 20 g | Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g | Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> )<br>Jarzynowa z makaronem dieta 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Sok pomidorowy 200 ml | Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb bezglutenowy 75 g ( <u>SEZ, może zawierać: ORZ</u> )<br>Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> )<br>Pomidor 80 g<br>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: 1733.10 kcal; Białko ogółem: 85.73 g; Tłuszcz: 55.93 g; Kw. tł. nasy.: 26.48 g; Węglowodany ogółem: 229.46 g; W tym cukry: 76.20 g; Błonnik pok.: 18.20 g; Sól: 4.77 g;                                                                                                                                                                                                              | Wartość energetyczna: 1700.89 kcal; Białko ogółem: 83.61 g; Tłuszcz: 55.35 g; Kw. tł. nasy.: 26.39 g; Węglowodany ogółem: 223.69 g; W tym cukry: 73.80 g; Błonnik pok.: 16.01 g; Sól: 4.76 g;                                                                                                                                                                                                       | Wartość energetyczna: 1641.75 kcal; Białko ogółem: 69.86 g; Tłuszcz: 44.75 g; Kw. tł. nasy.: 21.98 g; Węglowodany ogółem: 247.63 g; W tym cukry: 77.99 g; Błonnik pok.: 17.82 g; Sól: 5.49 g;                                                                                                                                                                                                                                                     | Wartość energetyczna: 1396.09 kcal; Białko ogółem: 61.51 g; Tłuszcz: 49.37 g; Kw. tł. nasy.: 14.14 g; Węglowodany ogółem: 181.28 g; W tym cukry: 41.17 g; Błonnik pok.: 21.18 g; Sól: 3.10 g;                                                                                    |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 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                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                |
|---------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| 2025-09-11 czwartek | Śniadanie | Kasza kukurydziana na mleku 200 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Chleb Graham 35 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>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> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) | Kasza kukurydziana na mleku 200 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>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> )<br>Mus z jabłek () b/c 100 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) | Kasza kukurydziana na mleku 200 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>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> )<br>Mus z jabłek () b/c 100 g<br>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> )<br>Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g<br>Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 250 ml |                                                |
|                     | Obiad     | Barszcz czerwony z ziemniakami 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatki 250 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> )<br>Brokuł gotowany* 200 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                               | Barszcz czerwony z ziemniakami 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Makaron 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Sos mięsno warzywny (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Brokuł gotowany* 200 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                | Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka i glutenu) SU 200 ml ( <u>SEL.</u> )<br>Makaron bezglutenowy 100 g<br>Sos mięsno warzywny (z mięsa wieprzowego) (bez glutenu) 150 g ( <u>SEL.</u> )<br>Brokuł gotowany* 200 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                |
|                     | Kolacja   | Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasztecik z ciecierzycy 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g                                                                                                                                                                                        | Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Marchew gotowana plastry 100 g                                                                                                                                                                                                                                          | Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 250 ml<br>Ryżowa 200 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Marchew gotowana plastry 100 g                                                                                                                                  | Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb bezglutenowy 75 g ( <u>SEZ. może zawierać: ORZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g<br>Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Marchew gotowana plastry 100 g                          |                                                |
|                     | PN        | Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia 120g 1 szt |
|                     |           | Wartość energetyczna: 1882.94 kcal; Białko ogółem: 78.89 g; Tłuszcz: 69.88 g; Kw. tł. nasy.: 28.09 g; Węglowodany ogółem: 241.13 g; W tym cukry: 62.78 g; Błonnik pok.: 24.36 g; Sól: 4.47 g;                                                                                                                                                                                                                                                                  | Wartość energetyczna: 1701.37 kcal; Białko ogółem: 79.71 g; Tłuszcz: 60.77 g; Kw. tł. nasy.: 25.99 g; Węglowodany ogółem: 218.01 g; W tym cukry: 65.10 g; Błonnik pok.: 19.44 g; Sól: 3.94 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Wartość energetyczna: 1796.53 kcal; Białko ogółem: 81.07 g; Tłuszcz: 59.80 g; Kw. tł. nasy.: 25.98 g; Węglowodany ogółem: 243.53 g; W tym cukry: 63.59 g; Błonnik pok.: 21.24 g; Sól: 3.83 g;                                                                                                                                                                                                         | Wartość energetyczna: 1333.36 kcal; Białko ogółem: 45.94 g; Tłuszcz: 45.97 g; Kw. tł. nasy.: 10.68 g; Węglowodany ogółem: 186.55 g; W tym cukry: 46.90 g; Błonnik pok.: 22.04 g; Sól: 4.24 g;                                                                                                   |                                                |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 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                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-09-12 piątek | Śniadanie | Zacierka na mleku 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb Graham 35 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Miód (25g) 2 szt<br>Śliwka 180 g<br>Kakao z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE,</u> ) | Zacierka na mleku 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Miód (25g) 2 szt<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Kakao z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE,</u> ) | Zacierka na mleku 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 25 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Miód (25g) 2 szt<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Kakao z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE,</u> )  | Chleb bezglutenowy 75 g ( <u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g<br>Miód (25g) 2 szt<br>Szyńka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ,</u> )<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 250 ml |
|                   | Obiad     | Kalafiorowa z ryżem 200 ml ( <u>MLE, SEL,</u> )<br>Ziemniaki gotowane 100 g<br>Ryba smażona (Morszczuk) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> )<br>Sos cytrynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Surówka z kapusty kiszonej z olejem 200 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt    | Ryżowa 200 ml ( <u>MLE, SEL,</u> )<br>Ziemniaki gotowane 100 g<br>Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g ( <u>RYB,</u> )<br>Sos cytrynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Warzywa po grecku 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                         | Ryżowa 200 ml ( <u>MLE, SEL,</u> )<br>Ziemniaki gotowane 100 g<br>Pulpet rybny (Morszczuk) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> )<br>Sos cytrynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Warzywa po grecku 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                   | Ryżowa (bez mleka) 200 ml ( <u>SEL,</u> )<br>Ziemniaki gotowane 100 g<br>Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g ( <u>RYB,</u> )<br>Sos cytrynowy (bez glutenu i mleka) 100 ml<br>Warzywa po grecku (bez glutenu) 200 g ( <u>SEL,</u> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                         |
|                   | Kolacja   | Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Ogórek świeży 80 g<br>Sałata zielona 20 g                 | Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g                                                         | Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 250 ml<br>Jarzynowa z makaronem dieta 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Sok pomidorowy 200 ml | Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb bezglutenowy 100 g ( <u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Pomidor 80 g<br>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: 1984.83 kcal; Białko ogółem: 73.23 g; Tłuszcz: 74.23 g; Kw. tł. nasy.: 25.55 g; Węglowodany ogółem: 254.12 g; W tym cukry: 74.22 g; Błonnik pok.: 15.44 g; Sól: 4.39 g;                                                                                | Wartość energetyczna: 1836.59 kcal; Białko ogółem: 72.84 g; Tłuszcz: 60.00 g; Kw. tł. nasy.: 24.53 g; Węglowodany ogółem: 250.25 g; W tym cukry: 78.31 g; Błonnik pok.: 15.33 g; Sól: 3.48 g;                                                                                                                  | Wartość energetyczna: 1926.04 kcal; Białko ogółem: 72.82 g; Tłuszcz: 59.35 g; Kw. tł. nasy.: 24.42 g; Węglowodany ogółem: 275.17 g; W tym cukry: 82.61 g; Błonnik pok.: 17.19 g; Sól: 4.60 g;                                                                                                         | Wartość energetyczna: 1561.12 kcal; Białko ogółem: 52.47 g; Tłuszcz: 44.67 g; Kw. tł. nasy.: 9.93 g; Węglowodany ogółem: 241.38 g; W tym cukry: 48.10 g; Błonnik pok.: 21.51 g; Sól: 3.11 g;                                                                                                            |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 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                                                                                                                                                                                                                                                  |                                              |
|-------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|
| 2025-09-13 sobota | Śniadanie | Płatki pszenne na mleku 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Chleb Graham 35 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane, wędz. parz w osłonce niejadalnej) 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Ketchup 20 g ( <u>SEL.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Mix салат 20g<br>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> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Mix салат 20g<br>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> )<br>Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt<br>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> )<br>Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g<br>Połędwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Mix салат 20g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 250 ml                         |                                              |
|                   | Obiad     | Ogórkowa z ziemniakami 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 100 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> )<br>Mięso drobiowe duszone z udźca 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                                                              | Ziemniaczana 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 100 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> )<br>Mięso drobiowe duszone z udźca 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                                                                                                                    | Ziemniaczana 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 100 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> )<br>Pulpet drobiowy 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Buraczki podprawiane -drobno tarte 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                                                | Ziemniaczana (bez glutenu i mleka) 200 ml ( <u>SEL.</u> )<br>Ryż na sypko 100 g<br>Pulpet drobiowy (bez glutenu) 80 g ( <u>JAJ.</u> )<br>Sos pomidorowy (bez glutenu) 100 ml<br>Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                  |                                              |
|                   | Kolacja   | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Salatka z brokułu i pomidora 100 g                                                                                                                                                       | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Selerowa z makaronem 200 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Salatka z brokułu i pomidora 100 g                                                                                                                                              | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb bezglutenowy 75 g ( <u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Salatka z brokułu i pomidora 100 g                                                                                                                                        | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb bezglutenowy 75 g ( <u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Salatka z brokułu i pomidora 100 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: 1808.93 kcal; Białko ogółem: 77.98 g; Tłuszcz: 68.09 g; Kw. tł. nasy.: 24.11 g; Węglowodany ogółem: 227.19 g; W tym cukry: 67.59 g; Błonnik pok.: 19.92 g; Sól: 7.44 g;                                                                                                                                                                                                                                                         | Wartość energetyczna: 1690.61 kcal; Białko ogółem: 77.33 g; Tłuszcz: 57.60 g; Kw. tł. nasy.: 20.38 g; Węglowodany ogółem: 224.11 g; W tym cukry: 65.29 g; Błonnik pok.: 18.44 g; Sól: 6.02 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Wartość energetyczna: 1720.63 kcal; Białko ogółem: 75.58 g; Tłuszcz: 45.69 g; Kw. tł. nasy.: 18.77 g; Węglowodany ogółem: 259.24 g; W tym cukry: 87.97 g; Błonnik pok.: 18.15 g; Sól: 6.06 g;                                                                                                                                                                                                                                        | Wartość energetyczna: 1425.23 kcal; Białko ogółem: 50.26 g; Tłuszcz: 52.29 g; Kw. tł. nasy.: 10.71 g; Węglowodany ogółem: 189.14 g; W tym cukry: 35.33 g; Błonnik pok.: 18.50 g; Sól: 3.85 g;                                                                                                 |                                              |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 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                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-09-14 niedziela | Śniadanie | Chleb Graham 35 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Papryka świeża 80 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>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> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>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> )<br>Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Mus z jabłek () b/c 100 g<br>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> )<br>Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g<br>Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 250 ml |
|                      | Obiad     | Pomidorowa z makaronem 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 100 g<br>Kotlet schabowy 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Mizeria 200 g ( <u>MLE.</u> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                                                                                                             | Pomidorowa z makaronem 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 100 g<br>Schab gotowany 80 g<br>Sos własny 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                                                                                              | Pomidorowa z makaronem 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 100 g<br>Mięso (schab) mielone w sosie wł 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Sos własny 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Marchew gotowana z olejem 200 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                                                                  | Pomidorowa z makaronem (bez glutenu i mleka) 200 ml ( <u>SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 100 g<br>Schab gotowany 80 g<br>Sos własny (bez glutenu) 100 ml<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                         |
|                      | Kolacja   | Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g | Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 250 ml<br>Ryżowa 200 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Sok pomidorowy 200 ml | Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 250 ml<br>Ryżowa 200 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Sok pomidorowy 200 ml | Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb bezglutenowy 75 g ( <u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g                                            |
|                      | PN        | Mus mango, banan, jabłko, ananas, dynia, marchew 100g 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                      |           | Wartość energetyczna: 1602.26 kcal; Białko ogółem: 73.08 g; Tłuszcz: 61.19 g; Kw. tł. nasy.: 29.32 g; Węglowodany ogółem: 196.29 g; W tym cukry: 41.47 g; Błonnik pok.: 13.32 g; Sól: 5.20 g;                                                                                                                                                                                                          | Wartość energetyczna: 1326.95 kcal; Białko ogółem: 75.94 g; Tłuszcz: 34.52 g; Kw. tł. nasy.: 17.59 g; Węglowodany ogółem: 178.82 g; W tym cukry: 34.20 g; Błonnik pok.: 8.93 g; Sól: 4.08 g;                                                                                                                                                                                                                            | Wartość energetyczna: 1663.58 kcal; Białko ogółem: 75.91 g; Tłuszcz: 47.63 g; Kw. tł. nasy.: 19.75 g; Węglowodany ogółem: 241.74 g; W tym cukry: 53.39 g; Błonnik pok.: 19.24 g; Sól: 5.43 g;                                                                                                                                                                                                                           | Wartość energetyczna: 1201.42 kcal; Białko ogółem: 57.52 g; Tłuszcz: 35.14 g; Kw. tł. nasy.: 10.78 g; Węglowodany ogółem: 161.98 g; W tym cukry: 25.46 g; Błonnik pok.: 13.44 g; Sól: 2.73 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,