

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-01 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
2025-09-29 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb Graham 35 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Płatki pszenne na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Płatki pszenne na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Sok marchwiowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb bezglutenowy 75 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Naleśniki z serem 250 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Dyniowa z ziemniakami 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Dyniowa z ziemniakami 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Dyniowa z ziemniakami (bez glutenu i mleka) 200 ml (<u>SEL.</u>) Makaron bezglutenowy 100 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez glutenu) 80 g (<u>JAJ.</u>) Sos pomidorowy (bez glutenu) 100 ml Marchew gotowana z olejem 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Jarzynowa z ryżem dieta 200 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Jarzynowa z ryżem dieta 200 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 75 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g
	PN	Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</u>)			Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 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: 1514.92 kcal; Białko ogółem: 70.46 g; Tłuszcz: 43.21 g; Kw. tł. nasy.: 21.97 g; Węglowodany ogółem: 213.59 g; W tym cukry: 59.17 g; Błonnik pok.: 12.38 g; Sól: 4.28 g;	Wartość energetyczna: 1558.00 kcal; Białko ogółem: 73.53 g; Tłuszcz: 38.10 g; Kw. tł. nasy.: 19.90 g; Węglowodany ogółem: 231.55 g; W tym cukry: 67.97 g; Błonnik pok.: 13.44 g; Sól: 4.25 g;	Wartość energetyczna: 1309.89 kcal; Białko ogółem: 48.65 g; Tłuszcz: 43.68 g; Kw. tł. nasy.: 11.00 g; Węglowodany ogółem: 184.89 g; W tym cukry: 48.27 g; Błonnik pok.: 18.28 g; Sól: 3.22 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-01 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
2025-09-30 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb Graham 35 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Zacierka na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Zacierka na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek () b/c 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb bezglutenowy 75 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Mus z jabłek () b/c 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 100 g Bitka z szynki wieprzowej duszona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos meksykański 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Brokułowa z ziemniakami 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 100 g Bitka z szynki wieprzowej duszona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Brokułowa z ziemniakami 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 100 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka i glutenu) 200 ml (<u>SEL.</u>) Ryż na sypko 100 g Bitka z szynki wieprzowej duszona 80 g Sos własny (bez glutenu) 100 ml Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata lodowa 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Ziemniaczana 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sok pomidorowy 200 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 75 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>) Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)			Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
		Wartość energetyczna: 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 2025-09-29 do dnia 2025-10-01 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
2025-10-01 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 35 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb bezglutenowy 75 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 100 g Pulpet drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Jarzynowa z makaronem dieta 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 100 g Pulpet drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Jarzynowa z makaronem dieta 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 100 g Pulpet drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Jarzynowa z makaronem (bez glutenu i mleka) 200 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 100 g Pulpet drobiowy (bez glutenu) 80 g (<u>JAJ.</u>) Sos pietruszkowy (bez glutenu i mleka) 100 ml Fasolka szparagowa z wody* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz szczeciński 50 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Ogórek świeży 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny 100 g (<u>RYB.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pierś 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>) Grysikowa 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 75 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny 50 g (<u>RYB.</u>) Pomidor 80 g Sałata 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: 5.06 g;	Wartość energetyczna: 1564.44 kcal; Białko ogółem: 73.99 g; Tłuszcz: 43.96 g; Kw. tł. nasy.: 20.09 g; Węglowodany ogółem: 225.89 g; W tym cukry: 58.96 g; Błonnik pok.: 16.80 g; Sól: 5.06 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: 1210.58 kcal; Białko ogółem: 47.76 g; Tłuszcz: 34.98 g; Kw. tł. nasy.: 9.22 g; Węglowodany ogółem: 180.94 g; W tym cukry: 43.24 g; Błonnik pok.: 17.84 g; Sól: 3.04 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,