

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-13 do dnia 2025-10-26 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

|                         |           | KRK- RYD P1 Podstawowa 4-9 lat                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | KRK- RYD P2 Łatwo strawna 4-9 lat                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | KRK- RYD P3 Łatwo strawna cz. rozdrobniona 4-9 lat                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | KRK- RYD P12 Bezglutenowa bezmleczna 4-9 lat                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-10-13 poniedziałek | Śniadanie | Płatki jęczmienne na mleku 200 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> )<br>Chleb Graham 35 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ, GLU ZYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 60 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Salata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.</u> ) | Płatki jęczmienne na mleku 200 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ, GLU ZYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 60 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u> )<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.</u> ) | Płatki jęczmienne na mleku 200 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 60 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u> )<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.</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. 60 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 250 ml                                |
|                         | Obiad     | Brokułowa z ryżem 200 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 100 g<br>Gulasz warzywny z ciecierzycą 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Surówka z selera i jabłka b/c 200 g ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                                                                                                                                   | Brokułowa z ryżem 200 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 100 g<br>Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u> )<br>Marchew gotowana z olejem 200 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                  | Brokułowa z ryżem 200 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 100 g<br>Pulpet drobiowy 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos koperkowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Marchew gotowana z olejem 200 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                                                        | Brokułowa z ryżem (bez mleka) 200 ml ( <u>SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 100 g<br>Gulasz warzywny z tofu dieta* (bez glutenu) 150 g ( <u>SOJ, SEL.</u> )<br>Marchew gotowana z olejem 200 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                               |
|                         | Kolacja   | Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ, GLU ZYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 50 g ( <u>RYB, MLE.</u> )<br>Pomidor 90 g<br>Rozszponka 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 250 ml                                                                                                                                                                                   | Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ, GLU ZYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 90 g<br>Rozszponka 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                     | Grysikowa 200 ml ( <u>GLU PSZ, 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>Sok pomidorowy 200 ml<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 250 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 60 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor 90 g<br>Rozszponka 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 250 ml |
|                         | PN        | Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                         |           | Wartość energetyczna: 1498.34 kcal; Białko ogółem: 59.33 g; Tłuszcz: 45.67 g; Kw. tł. nasy.: 21.71 g; Węglowodany ogółem: 223.61 g; W tym cukry: 67.59 g; Błonnik pok.: 24.40 g; Sól: 6.18 g;                                                                                                                                                                                                                                                            | Wartość energetyczna: 1518.84 kcal; Białko ogółem: 57.21 g; Tłuszcz: 46.33 g; Kw. tł. nasy.: 19.59 g; Węglowodany ogółem: 229.52 g; W tym cukry: 84.20 g; Błonnik pok.: 22.42 g; Sól: 6.06 g;                                                                                                                                                                                                                                                                       | Wartość energetyczna: 1617.21 kcal; Białko ogółem: 70.25 g; Tłuszcz: 46.14 g; Kw. tł. nasy.: 20.06 g; Węglowodany ogółem: 241.28 g; W tym cukry: 83.56 g; Błonnik pok.: 21.17 g; Sól: 6.71 g;                                                                                                                                                                                               | Wartość energetyczna: 1227.99 kcal; Białko ogółem: 33.66 g; Tłuszcz: 38.92 g; Kw. tł. nasy.: 8.53 g; Węglowodany ogółem: 190.78 g; W tym cukry: 66.47 g; Błonnik pok.: 23.23 g; Sól: 4.91 g;                                                                                                 |

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-13 do dnia 2025-10-26 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH**

|                   |           | KRK- RYD P1 Podstawowa 4-9 lat                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | KRK- RYD P2 Łatwo strawna 4-9 lat                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | KRK- RYD P3 Łatwo strawna cz. rozdrobniona 4-9 lat                                                                                                                                                                                                                                                                                          | KRK- RYD P12 Bezglutenowa bezmleczna 4-9 lat                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-10-14 wtorek | Śniadanie | Kasza kukurydziana na mleku 200 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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>Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych pieczony 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u> )<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Sałata lodowa 20 g | Kasza kukurydziana na mleku 200 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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 60 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata lodowa 20 g | Kasza kukurydziana na mleku 200 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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 60 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Sok marchwiowy 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>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata lodowa 20 g |
|                   | Obiad     | Pieczarkowa z ziemniakami 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, SO2.</u> )<br>Makaron pełnoziarnisty 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Szynka wieprzowa pieczona 80 g<br>Sos pietruszkowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                                                               | Solferino 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Makaron 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Szynka wieprzowa gotowana 80 g<br>Sos pietruszkowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Dynia duszona* z marchewką 200 g ( <u>GLUPSZ.</u> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                                                                           | Solferino 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Makaron 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Mięso wieprzowe (szynka) mielone 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Sos pietruszkowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Dynia duszona* z marchewką 200 g ( <u>GLUPSZ.</u> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                           | Solferino (bez mleka i glutenu) 200 ml ( <u>SEL.</u> )<br>Makaron bezglutenowy 100 g<br>Szynka wieprzowa gotowana 80 g<br>Sos pietruszkowy (bez mleka i glutenu) dieta 100 ml<br>Dynia duszona z olejem* (bez glutenu) 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>Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml                                                                                 | Ziemniaczana 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLUPSZ.</u> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Sok wielowarzywny pasteryzowany 200 ml<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml                 | 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<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                   | PN        | Rogal maślany 50g. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )<br>Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                   |           | Wartość energetyczna: 1891.17 kcal; Białko ogółem: 98.52 g; Tłuszcz: 64.85 g; Kw. tł. nasy.: 27.41 g; Węglowodany ogółem: 232.18 g; W tym cukry: 53.49 g; Błonnik pok.: 16.66 g; Sól: 7.20 g;                                                                                                                                                                                                                                                    | Wartość energetyczna: 1834.40 kcal; Białko ogółem: 96.25 g; Tłuszcz: 54.37 g; Kw. tł. nasy.: 24.12 g; Węglowodany ogółem: 244.89 g; W tym cukry: 61.38 g; Błonnik pok.: 14.74 g; Sól: 5.92 g;                                                                                                                                                                                                                                    | Wartość energetyczna: 2050.50 kcal; Białko ogółem: 101.44 g; Tłuszcz: 61.88 g; Kw. tł. nasy.: 24.32 g; Węglowodany ogółem: 275.49 g; W tym cukry: 67.38 g; Błonnik pok.: 15.15 g; Sól: 8.13 g;                                                                                                                                              | Wartość energetyczna: 1303.01 kcal; Białko ogółem: 53.87 g; Tłuszcz: 41.25 g; Kw. tł. nasy.: 11.45 g; Węglowodany ogółem: 180.54 g; W tym cukry: 49.45 g; Błonnik pok.: 17.07 g; Sól: 2.86 g;                                                                                                    |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-13 do dnia 2025-10-26 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

|                  |           | KRK- RYD P1 Podstawowa 4-9 lat                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | KRK- RYD P2 Łatwo strawna 4-9 lat                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | KRK- RYD P3 Łatwo strawna cz. rozdrobniona 4-9 lat                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | KRK- RYD P12 Bezglutenowa bezmleczna 4-9 lat                                                                                                                                                                                                                                                             |
|------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-10-15 środa | 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>Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 60 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Jabłko 150 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>Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 60 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Jabłko 150 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>Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 60 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-wędlina dr. średnio rozd. 60 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Jabłko 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>Kotlet mielony drobiowy 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Buraczki podprawiane -drobno tarte 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                          | Grysikowa 200 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 100 g<br>Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos jarzynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Buraczki podprawiane -drobno tarte 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                                                                                                                                 | Ryżowa (bez mleka) 200 ml ( <u>SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 100 g<br>Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez glutenu) 80 g ( <u>JAJ.</u> )<br>Sos jarzynowy (bez glutenu) 100 ml ( <u>SEL.</u> )<br>Buraczki podprawiane -drobno tarte () (bez glutenu) 200 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                                                                               | Ryżowa (bez mleka) 200 ml ( <u>SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 100 g<br>Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez glutenu) 80 g ( <u>JAJ.</u> )<br>Sos jarzynowy (bez glutenu) 100 ml ( <u>SEL.</u> )<br>Buraczki podprawiane -drobno tarte () (bez glutenu) 200 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt |
|                  | Kolacja   | Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ser żółty 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                | Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Brokuł gotowany* 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                         | 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>Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Brokuł gotowany* 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 250 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 60 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Brokuł gotowany* 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 250 ml                     |
|                  | PN        | Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                  |           | Wartość energetyczna: 1897.24 kcal; Białko ogółem: 81.85 g; Tłuszcz: 69.93 g; Kw. tł. nasy.: 31.77 g; Węglowodany ogółem: 245.12 g; W tym cukry: 81.32 g; Błonnik pok.: 17.88 g; Sól: 6.20 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Wartość energetyczna: 1533.07 kcal; Białko ogółem: 71.34 g; Tłuszcz: 38.17 g; Kw. tł. nasy.: 18.82 g; Węglowodany ogółem: 234.86 g; W tym cukry: 81.38 g; Błonnik pok.: 17.46 g; Sól: 5.21 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Wartość energetyczna: 1588.54 kcal; Białko ogółem: 72.73 g; Tłuszcz: 36.27 g; Kw. tł. nasy.: 18.25 g; Węglowodany ogółem: 249.73 g; W tym cukry: 88.06 g; Błonnik pok.: 14.92 g; Sól: 5.11 g;                                                                                                                                                                                                                                                                          | Wartość energetyczna: 1319.75 kcal; Białko ogółem: 52.62 g; Tłuszcz: 33.88 g; Kw. tł. nasy.: 9.32 g; Węglowodany ogółem: 204.66 g; W tym cukry: 69.21 g; Błonnik pok.: 20.01 g; Sól: 5.01 g;                                                                                                             |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-13 do dnia 2025-10-26 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

|                     |           | KRK- RYD P1 Podstawowa 4-9 lat                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | KRK- RYD P2 Łatwo strawna 4-9 lat                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | KRK- RYD P3 Łatwo strawna cz. rozdrobniona 4-9 lat                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | KRK- RYD P12 Bezglutenowa bezmleczna 4-9 lat                                                                                                                                                                                                                               |                                                                   |
|---------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| 2025-10-16 czwartek | 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 natką pietruszki 50 g ( <u>MLE,</u> )<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Sałata 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 natką pietruszki 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> ) | 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>Serek naturalny Bieluch 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>Połędwica premium-wędlna dr. średnio rozd. 60 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>Risotto z mięsem wieprz i warzywami 250 g ( <u>SEL,</u> )<br>Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                                      | Ziemniaczana 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Risotto z mięsem wieprz i warzywami 250 g ( <u>SEL,</u> )<br>Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem 200 g ( <u>SEL,</u> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Ziemniaczana (bez mleka i glutenu) 200 ml ( <u>SEL,</u> )<br>Risotto z mięsem wieprz i warzywami 250 g ( <u>SEL,</u> )<br>Sos pomidorowy (bez glutenu) 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>Schab Ojca Grzegorza-wędlna wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 60 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> )<br>Sałatka jarzynowa 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 250 ml  | 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-wędlna wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 60 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> )<br>Sałatka jarzynowa - dieta 100 g ( <u>MLE, SEL,</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 250 ml                      | 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>Schab Ojca Grzegorza-wędlna wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 60 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> )<br>Sałatka jarzynowa - dieta 100 g ( <u>MLE, SEL,</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 250 ml | 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>Sałatka jarzynowa z olejem 100 g ( <u>SEL,</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 250 ml          |                                                                   |
|                     | PN        | Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt ( <u>MLE, GLU OW,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                            | Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt |
|                     |           | Wartość energetyczna: 1919.26 kcal; Białko ogółem: 76.31 g; Tłuszcz: 74.34 g; Kw. tł. nasy.: 24.05 g; Węglowodany ogółem: 244.31 g; W tym cukry: 67.06 g; Błonnik pok.: 20.94 g; Sól: 4.92 g;                                                                                                                                                                                    | Wartość energetyczna: 1763.37 kcal; Białko ogółem: 74.02 g; Tłuszcz: 56.67 g; Kw. tł. nasy.: 22.15 g; Węglowodany ogółem: 248.56 g; W tym cukry: 69.65 g; Błonnik pok.: 22.65 g; Sól: 3.88 g;                                                                                                                                                                                                      | Wartość energetyczna: 1866.54 kcal; Białko ogółem: 75.30 g; Tłuszcz: 59.58 g; Kw. tł. nasy.: 23.08 g; Węglowodany ogółem: 265.44 g; W tym cukry: 76.77 g; Błonnik pok.: 23.69 g; Sól: 3.90 g;                                                                                                                                                                                                                                              | Wartość energetyczna: 1510.13 kcal; Białko ogółem: 41.77 g; Tłuszcz: 56.74 g; Kw. tł. nasy.: 12.64 g; Węglowodany ogółem: 213.58 g; W tym cukry: 52.47 g; Błonnik pok.: 24.62 g; Sól: 3.47 g;                                                                              |                                                                   |

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-13 do dnia 2025-10-26 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH**

|                   |           | KRK- RYD P1 Podstawowa 4-9 lat                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | KRK- RYD P2 Łatwo strawna 4-9 lat                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | KRK- RYD P3 Łatwo strawna cz. rozdrobniona 4-9 lat                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | KRK- RYD P12 Bezglutenowa bezmleczna 4-9 lat                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-10-17 piątek | Śniadanie | Kasza manna na mleku 200 ml ( <u>GLUPSZ, 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>Dżem brzoskwinowy o obniżonej zawartości cukrów 25g 2 szt<br>Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE.</u> )<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>GLUPSZ, 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>Dżem brzoskwinowy o obniżonej zawartości cukrów 25g 2 szt<br>Twaróg półtłusty 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 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>Dżem brzoskwinowy o obniżonej zawartości cukrów 25g 2 szt<br>Serek homo. naturalny 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>Dżem brzoskwinowy o obniżonej zawartości cukrów 25g 2 szt<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 60 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Jabłko 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 250 ml |
|                   | Obiad     | Dyniowa z makaronem 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 100 g<br>Kotlet z ryby (Morszczuk) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> )<br>Sos pietruszkowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Salatka z kapusty czerwonej z olejem () 200 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                | Dyniowa z makaronem 200 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 100 g<br>Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> )<br>Sos pietruszkowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                         | Dyniowa z makaronem (bez glutenu i bez mleka) 200 ml ( <u>SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 100 g<br>Pulpet rybny (Morszczuk) (bez glutenu) 80 g ( <u>JAJ, RYB.</u> )<br>Sos pietruszkowy (bez mleka i glutenu) 100 ml<br>Szpinak gotowany z olejem. (bez glutenu)* 200 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                   | Kolacja   | Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 50 g ( <u>JAJ, GOR.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Mix salat 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 250 ml                                                                                                                              | Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g ( <u>JAJ, MLE.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Mix salat 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 250 ml                                                                                                                                                         | 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>Pasta z białek z koperkiem 50 g ( <u>JAJ, MLE.</u> )<br>Sok pomidorowy 200 ml<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 250 ml                                                                             | 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>Mix salat 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 250 ml                                                                                          |
|                   | PN        | Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                   |           | Wartość energetyczna: 1968.80 kcal; Białko ogółem: 77.16 g; Tłuszcz: 67.98 g; Kw. tł. nasy.: 25.94 g; Węglowodany ogółem: 267.01 g; W tym cukry: 101.65 g; Błonnik pok.: 20.12 g; Sól: 3.99 g;                                                                                                                                                                                                 | Wartość energetyczna: 1765.02 kcal; Białko ogółem: 81.81 g; Tłuszcz: 55.96 g; Kw. tł. nasy.: 25.35 g; Węglowodany ogółem: 237.21 g; W tym cukry: 87.97 g; Błonnik pok.: 16.24 g; Sól: 3.96 g;                                                                                                                                                                                                                           | Wartość energetyczna: 1852.45 kcal; Białko ogółem: 86.19 g; Tłuszcz: 57.00 g; Kw. tł. nasy.: 24.46 g; Węglowodany ogółem: 253.27 g; W tym cukry: 89.99 g; Błonnik pok.: 17.57 g; Sól: 4.93 g;                                                                                                                                                                  | Wartość energetyczna: 1385.53 kcal; Białko ogółem: 50.77 g; Tłuszcz: 40.57 g; Kw. tł. nasy.: 9.83 g; Węglowodany ogółem: 206.33 g; W tym cukry: 73.87 g; Błonnik pok.: 17.39 g; Sól: 3.36 g;                                                                                                                                             |

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-13 do dnia 2025-10-26 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH**

|                   |           | KRK- RYD P1 Podstawowa 4-9 lat                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | KRK- RYD P2 Łatwo strawna 4-9 lat                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | KRK- RYD P3 Łatwo strawna cz. rozdrobniona 4-9 lat                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | KRK- RYD P12 Bezglutenowa bezmleczna 4-9 lat                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-10-18 sobota | 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>Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane, wędz, parz w osłonce niejadalnej) 140 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Musztarda 20 g ( <u>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> ) | 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>Pierś delikatna z kunej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 60 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, 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> ) | 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>Pierś delikatna z kunej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 60 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>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata lodowa 20 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>Gulasz wołowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                                                                                                         | Selerowa z ziemniakami 200 ml ( <u>MLE, SEL</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 100 g ( <u>GLU JĘCZ</u> )<br>Gulasz wołowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                         | Selerowa z ziemniakami 200 ml ( <u>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 własny 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Buraczki gotowane 200 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                                                                                                | Selerowa z ziemniakami (bez mleka) 200 ml ( <u>SEL</u> )<br>Ryż na sypko 100 g<br>Gulasz wołowy (bez glutenu) 150 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   | Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Rzodkiew biała 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 250 ml                                                                                                                                                                        | Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem 100 g ( <u>SEL</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                        | Grysikowa 200 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<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>Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem 100 g ( <u>SEL</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 250 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 60 g ( <u>SOJ</u> )<br>Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem 100 g ( <u>SEL</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 250 ml |
|                   | PN        | Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                   |           | Wartość energetyczna: 1989.17 kcal; Białko ogółem: 91.81 g; Tłuszcz: 76.77 g; Kw. tł. nasy.: 28.05 g; Węglowodany ogółem: 243.49 g; W tym cukry: 68.22 g; Błonnik pok.: 21.74 g; Sól: 6.84 g;                                                                                                                                                                                                                                      | Wartość energetyczna: 1721.56 kcal; Białko ogółem: 80.43 g; Tłuszcz: 58.48 g; Kw. tł. nasy.: 21.21 g; Węglowodany ogółem: 228.30 g; W tym cukry: 70.32 g; Błonnik pok.: 19.13 g; Sól: 4.90 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Wartość energetyczna: 1726.58 kcal; Białko ogółem: 75.29 g; Tłuszcz: 48.12 g; Kw. tł. nasy.: 19.35 g; Węglowodany ogółem: 256.59 g; W tym cukry: 93.09 g; Błonnik pok.: 18.15 g; Sól: 4.76 g;                                                                                                                                                                                                                                                 | Wartość energetyczna: 1516.03 kcal; Białko ogółem: 54.99 g; Tłuszcz: 56.58 g; Kw. tł. nasy.: 12.28 g; Węglowodany ogółem: 203.82 g; W tym cukry: 54.01 g; Błonnik pok.: 20.18 g; Sól: 3.25 g;                                                                                                                                       |

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-13 do dnia 2025-10-26 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH**

|                       |           | KRK- RYD P1 Podstawowa 4-9 lat                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | KRK- RYD P2 Łatwo strawna 4-9 lat                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | KRK- RYD P3 Łatwo strawna cz. rozdrobniona 4-9 lat                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | KRK- RYD P12 Bezglutenowa bezmleczna 4-9 lat                                                                                                                                                                                                                                |
|-----------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-10-19, niedziela | Śniadanie | 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>Salami kielbasa wieprzowo-wołowa drobno rozdrobniona surowo wędzona, dojrzewająca, wędzona. 60 g ( <u>SOJ, SEL, GOR,</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> ) | 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 60 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</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> ) | 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>Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 60 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLUPSZ, 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>Połędwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 60 g ( <u>SOJ,</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Salata zielona 20 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>udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g<br>Surówka wielowarzynna z olejem 200 g ( <u>SEL,</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>udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g<br>Brokuł gotowany* 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>Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Brokuł gotowany* 200 g<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>udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g<br>Brokuł gotowany* 200 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                   |
|                       | Kolacja   | Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 50 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Salata lodowa 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 250 ml                                                                                                              | Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g ( <u>MLE,</u> )<br>Marchew gotowana plastry 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 250 ml                                                                                                                                                           | Jarzynowa z ryżem dieta* 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<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 250 ml                                                                                                                        | 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>Marchew gotowana plastry 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 250 ml                             |
|                       | PN        | Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt ( <u>MLE, GLU OW,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt                                                                                                                                                                                                           |
|                       |           | Wartość energetyczna: 1755.63 kcal; Białko ogółem: 86.03 g; Tłuszcz: 76.34 g; Kw. tł. nasy.: 31.22 g; Węglowodany ogółem: 187.73 g; W tym cukry: 58.44 g; Błonnik pok.: 15.65 g; Sól: 5.79 g;                                                                                                                                                                                                 | Wartość energetyczna: 1561.28 kcal; Białko ogółem: 88.57 g; Tłuszcz: 57.08 g; Kw. tł. nasy.: 24.37 g; Węglowodany ogółem: 181.51 g; W tym cukry: 53.12 g; Błonnik pok.: 16.81 g; Sól: 3.95 g;                                                                                                                                                                                                                                        | Wartość energetyczna: 1605.46 kcal; Białko ogółem: 78.26 g; Tłuszcz: 44.03 g; Kw. tł. nasy.: 21.86 g; Węglowodany ogółem: 233.75 g; W tym cukry: 63.02 g; Błonnik pok.: 22.09 g; Sól: 3.98 g;                                                                                                                                                                                                                 | Wartość energetyczna: 1421.78 kcal; Białko ogółem: 63.94 g; Tłuszcz: 54.45 g; Kw. tł. nasy.: 15.50 g; Węglowodany ogółem: 172.26 g; W tym cukry: 47.60 g; Błonnik pok.: 20.36 g; Sól: 3.79 g;                                                                               |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-13 do dnia 2025-10-26 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

|                         |           | KRK- RYD P1 Podstawowa 4-9 lat                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | KRK- RYD P2 Łatwo strawna 4-9 lat                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | KRK- RYD P3 Łatwo strawna cz. rozdrobniona 4-9 lat                                                                                                                                                                                                                                                                                     | KRK- RYD P12 Bezglutenowa bezmleczna 4-9 lat                                                                                                                                                                                                                                            |
|-------------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-10-20 poniedziałek | 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>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 60 g ( <u>SOJ</u> )<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Sałata zielona 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>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 60 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> ) | 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 60 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>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> )<br>Sok marchwiowy 200 ml<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>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                                                                                                                                                                                           | Barszcz czerwony 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                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Barszcz czerwony 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>Kalafior gotowany* 200 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                     |
|                         | Kolacja   | Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Ser żółty 60 g ( <u>MLE</u> )<br>Pomidor 90 g<br>Rukola 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 250 ml                                                                                                                                                                           | Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Pomidor 90 g<br>Rukola 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 250 ml                                                                                                                                                                                 | 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>Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Sok pomidorowy 200 ml<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 250 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 60 g ( <u>SOJ</u> )<br>Pomidor 90 g<br>Rukola 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 250 ml |
|                         | PN        | Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 18 g<br>Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <u>MLE</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <u>MLE</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                       |
|                         |           | Wartość energetyczna: 1716.63 kcal; Białko ogółem: 71.89 g; Tłuszcz: 59.84 g; Kw. tł. nasy.: 34.60 g; Węglowodany ogółem: 228.59 g; W tym cukry: 58.64 g; Błonnik pok.: 14.29 g; Sól: 7.19 g;                                                                                                                                                                                                             | Wartość energetyczna: 1525.92 kcal; Białko ogółem: 61.39 g; Tłuszcz: 42.52 g; Kw. tł. nasy.: 22.57 g; Węglowodany ogółem: 229.56 g; W tym cukry: 60.73 g; Błonnik pok.: 11.24 g; Sól: 4.55 g;                                                                                                                                                                                                                               | Wartość energetyczna: 1546.37 kcal; Białko ogółem: 63.41 g; Tłuszcz: 41.07 g; Kw. tł. nasy.: 22.04 g; Węglowodany ogółem: 235.63 g; W tym cukry: 72.22 g; Błonnik pok.: 13.44 g; Sól: 5.58 g;                                                                                                                                          | Wartość energetyczna: 1357.17 kcal; Białko ogółem: 55.17 g; Tłuszcz: 43.98 g; Kw. tł. nasy.: 12.61 g; Węglowodany ogółem: 189.38 g; W tym cukry: 53.81 g; Błonnik pok.: 17.90 g; Sól: 3.13 g;                                                                                           |

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-13 do dnia 2025-10-26 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH**

|                   |           | KRK- RYD P1 Podstawowa 4-9 lat                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | KRK- RYD P2 Łatwo strawna 4-9 lat                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | KRK- RYD P3 Łatwo strawna cz. rozdrobniona 4-9 lat                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | KRK- RYD P12 Bezglutenowa bezmleczna 4-9 lat                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-10-21 wtorek | Śniadanie | <p>Platki jęczmienne na mleku 200 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>)</p> <p>Chleb Graham 35 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Salata lodowa 20 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)</p> | <p>Platki jęczmienne na mleku 200 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Salata lodowa 20 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)</p> | <p>Platki jęczmienne na mleku 200 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>)</p> <p>Sok wielowarzywny pasteryzowany 200 ml</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)</p> | <p>Chleb bezglutenowy 75 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>)</p> <p>Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g</p> <p>Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 60 g (<u>SOJ.</u>)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Salata lodowa 20 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną</p> <p>Cateringowa z/c 250 ml</p> |
|                   | Obiad     | <p>Jarzynowa z zacierką dieta 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)</p> <p>Ziemniaki gotowane 100 g</p> <p>Filet z kurczaka pieczony 70 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)</p> <p>Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (<u>SEL.</u>)</p> <p>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>                                                                                                                                                                                                                  | <p>Jarzynowa z zacierką dieta 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)</p> <p>Ziemniaki gotowane 100 g</p> <p>Filet z kurczaka pieczony 70 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)</p> <p>Marchew gotowana z olejem 200 g</p> <p>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>                                                                                                                                                                                                                                                                  | <p>Jarzynowa z zacierką dieta 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)</p> <p>Ziemniaki gotowane 100 g</p> <p>Mięso drobiowe (filet z kurczaka) mielone 70 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)</p> <p>Marchew gotowana z olejem 200 g</p> <p>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>                                                                                                                                                                       | <p>Jarzynowa z makaronem (bez mleka i glutenu) 200 ml (<u>SEL.</u>)</p> <p>Ziemniaki gotowane 100 g</p> <p>Filet z kurczaka gotowany 70 g</p> <p>Sos pietruszkowy (bez mleka i glutenu) dieta 100 ml</p> <p>Marchew gotowana z olejem 200 g</p> <p>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>                   |
|                   | Kolacja   | <p>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Serek naturalny Bieluch 100 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Rzodkiew biała 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną</p> <p>Cateringowa z/c 250 ml</p>                                                                                                                                                                                                                                                  | <p>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Serek naturalny Bieluch 100 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną</p> <p>Cateringowa z/c 250 ml</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <p>Ryżowa 200 ml (<u>MLE, SEL.</u>)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Serek naturalny Bieluch 50 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Buraczki gotowane plastry 100 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną</p> <p>Cateringowa z/c 250 ml</p>                                                                                                                                                                               | <p>Chleb bezglutenowy 75 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>)</p> <p>Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g</p> <p>Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)</p> <p>Buraczki gotowane plastry 100 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną</p> <p>Cateringowa z/c 250 ml</p>                                |
|                   | PN        | Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                   |           | <p>Wartość energetyczna: 1619.26 kcal; Białko ogółem: 84.37 g; Tłuszcz: 53.27 g; Kw. tł. nasy.: 23.64 g; Węglowodany ogółem: 208.61 g; W tym cukry: 49.54 g; Błonnik pok.: 20.68 g; Sól: 5.52 g;</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <p>Wartość energetyczna: 1584.39 kcal; Białko ogółem: 80.89 g; Tłuszcz: 51.46 g; Kw. tł. nasy.: 23.49 g; Węglowodany ogółem: 206.75 g; W tym cukry: 51.82 g; Błonnik pok.: 19.35 g; Sól: 5.04 g;</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <p>Wartość energetyczna: 1650.92 kcal; Białko ogółem: 79.54 g; Tłuszcz: 49.99 g; Kw. tł. nasy.: 20.72 g; Węglowodany ogółem: 228.58 g; W tym cukry: 57.43 g; Błonnik pok.: 19.93 g; Sól: 7.19 g;</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <p>Wartość energetyczna: 1200.12 kcal; Białko ogółem: 47.02 g; Tłuszcz: 34.74 g; Kw. tł. nasy.: 9.47 g; Węglowodany ogółem: 176.53 g; W tym cukry: 41.62 g; Błonnik pok.: 22.40 g; Sól: 3.30 g;</p>                                                                                                    |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-13 do dnia 2025-10-26 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

|                  |           | KRK- RYD P1 Podstawowa 4-9 lat                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | KRK- RYD P2 Łatwo strawna 4-9 lat                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | KRK- RYD P3 Łatwo strawna cz. rozdrobniona 4-9 lat                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | KRK- RYD P12 Bezglutenowa bezmleczna 4-9 lat                                                                                                                                                                                                                                                      |
|------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-10-22 środa | 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>Ser topiony 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Salata 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>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Serek homo. naturalny 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> ) | 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. naturalny 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 60 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 250 ml |
|                  | Obiad     | Kapuśniak z kapusty kiszonej 200 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 100 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> )<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos jarzynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Surówka z marchwi z olejem b/c 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>Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos jarzynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Cukinia pieczona z olejem * 200 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Ziemniaczana (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 jarzynowy (bez glutenu) 100 ml ( <u>SEL.</u> )<br>Cukinia pieczona z olejem * 200 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                             |
|                  | Kolacja   | Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Paprykarz szczeciński 50 g ( <u>RYB, SOJ.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Salata lodowa 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 250 ml                                                                                                    | Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 60 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Salata lodowa 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 250 ml                                                                                                              | 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>Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 60 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem 100 g ( <u>SEL.</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 250 ml | Chleb bezglutenowy 75 g ( <u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g<br>Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny 50 g ( <u>RYB.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Salata lodowa 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 250 ml                               |
|                  | PN        | Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                 |
|                  |           | Wartość energetyczna: 1842.19 kcal; Białko ogółem: 74.04 g; Tłuszcz: 75.86 g; Kw. tł. nasy.: 34.05 g; Węglowodany ogółem: 225.61 g; W tym cukry: 59.73 g; Błonnik pok.: 20.74 g; Sól: 7.34 g;                                                                                                                                                                 | Wartość energetyczna: 1692.36 kcal; Białko ogółem: 76.59 g; Tłuszcz: 58.90 g; Kw. tł. nasy.: 25.35 g; Węglowodany ogółem: 217.27 g; W tym cukry: 57.35 g; Błonnik pok.: 14.89 g; Sól: 5.12 g;                                                                                                                                                                                             | Wartość energetyczna: 1835.04 kcal; Białko ogółem: 80.30 g; Tłuszcz: 62.66 g; Kw. tł. nasy.: 25.12 g; Węglowodany ogółem: 241.66 g; W tym cukry: 70.20 g; Błonnik pok.: 20.34 g; Sól: 5.76 g;                                                                                                                                                                    | Wartość energetyczna: 1428.31 kcal; Białko ogółem: 52.73 g; Tłuszcz: 49.98 g; Kw. tł. nasy.: 11.94 g; Węglowodany ogółem: 197.26 g; W tym cukry: 47.72 g; Błonnik pok.: 16.97 g; Sól: 3.23 g;                                                                                                     |

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-13 do dnia 2025-10-26 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH**

|                     |           | KRK- RYD P1 Podstawowa 4-9 lat                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | KRK- RYD P2 Łatwo strawna 4-9 lat                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | KRK- RYD P3 Łatwo strawna cz. rozdrobniona 4-9 lat                                                                                                                                                                                                                                                                                  | KRK- RYD P12 Bezglutenowa bezmleczna 4-9 lat                                                                                                                                                                                                                                                      |
|---------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-10-23 czwartek | 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>Serek śniadaniowy ze szczypiorkiem 80g 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Pomidor 90 g<br>Roszponka 10 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>Pomidor 90 g<br>Roszponka 10 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>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>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Pomidor 90 g<br>Roszponka 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 250 ml                                                   |
|                     | Obiad     | Szpinakowa z ziemniakami 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Makaron pełnoziarnisty 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Pieczeń wołowa 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                                                                                                      | Szpinakowa z ziemniakami 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Makaron 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Pieczeń wołowa 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                                                                                                               | Szpinakowa z ziemniakami 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Makaron 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Mięso wołowe mielone 80 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Soś własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Brokuł gotowany* 200 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                     | Szpinakowa z ziemniakami (bez mleka i glutenu) () 200 ml ( <u>SEL,</u> )<br>Makaron bezglutenowy 100 g<br>Pieczeń wołowa 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   | Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pasztecik z fasoli 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 250 ml                                                                                                                | 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 60 g ( <u>SOJ,</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 250 ml                                                                    | Sok pomidorowy 200 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>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g ( <u>SOJ,</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 250 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 60 g ( <u>SOJ,</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 250 ml |
|                     | PN        | Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt ( <u>MLE, GLU OW,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                 |
|                     |           | Wartość energetyczna: 1779.50 kcal; Białko ogółem: 79.28 g; Tłuszcz: 64.45 g; Kw. tł. nasy.: 31.73 g; Węglowodany ogółem: 221.24 g; W tym cukry: 55.18 g; Błonnik pok.: 17.25 g; Sól: 3.09 g;                                                                                                                                                                                | Wartość energetyczna: 1567.12 kcal; Białko ogółem: 81.56 g; Tłuszcz: 47.07 g; Kw. tł. nasy.: 20.91 g; Węglowodany ogółem: 205.23 g; W tym cukry: 54.89 g; Błonnik pok.: 10.22 g; Sól: 4.53 g;                                                                                                                                                                          | Wartość energetyczna: 1726.78 kcal; Białko ogółem: 87.31 g; Tłuszcz: 47.32 g; Kw. tł. nasy.: 20.96 g; Węglowodany ogółem: 246.04 g; W tym cukry: 60.49 g; Błonnik pok.: 18.90 g; Sól: 5.82 g;                                                                                                                                       | Wartość energetyczna: 1316.09 kcal; Białko ogółem: 53.41 g; Tłuszcz: 42.94 g; Kw. tł. nasy.: 11.19 g; Węglowodany ogółem: 179.33 g; W tym cukry: 39.21 g; Błonnik pok.: 12.48 g; Sól: 2.88 g;                                                                                                     |

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-13 do dnia 2025-10-26 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH**

|                   |           | KRK- RYD P1 Podstawowa 4-9 lat                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | KRK- RYD P2 Łatwo strawna 4-9 lat                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | KRK- RYD P3 Łatwo strawna cz. rozdrobniona 4-9 lat                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | KRK- RYD P12 Bezglutenowa bezmleczna 4-9 lat                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-10-24 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>Powidła śliwkowe 60 g<br>Serek homo. naturalny 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> ) | 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>Dżem truskawkowy 25g 2 szt<br>Serek homo. naturalny 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> ) | 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>Dżem truskawkowy 25g 2 szt<br>Serek homo. naturalny 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>Dżem truskawkowy 25g 2 szt<br>Połudwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 60 g ( <u>SOJ,</u> )<br>Jabłko 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 250 ml |
|                   | Obiad     | Krupnik jęczmienny 200 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</u> )<br>Ziemniaki gotowane 100 g<br>Ryba smażona (Morszczuk) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> )<br>Surówka z kapusty białej z olejem 200 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                                           | Krupnik jęczmienny 200 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</u> )<br>Ziemniaki gotowane 100 g<br>Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g ( <u>RYB,</u> )<br>Warzywa po grecku 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                                                                             | Krupnik jęczmienny 200 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</u> )<br>Ziemniaki gotowane 100 g<br>Pulpet rybny (Morszczuk) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> )<br>Sos koperkowy * 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>Warzywa po grecku (bez glutenu) 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>Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g ( <u>JAJ, MLE,</u> )<br>Papryka świeża 80 g<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 250 ml                                                                      | Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g ( <u>JAJ, MLE,</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 250 ml                                                                                                           | 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>Pasta z białek z natką pietruszki 50 g ( <u>JAJ, MLE,</u> )<br>Sok marchwiowy 200 ml<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 250 ml                                                             | 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>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 250 ml                               |
|                   | PN        | Sok warzywny 0,3l 1 szt ( <u>SEL,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                   |           | Wartość energetyczna: 1872.54 kcal; Białko ogółem: 76.55 g; Tłuszcz: 61.71 g; Kw. tł. nasy.: 20.31 g; Węglowodany ogółem: 253.98 g; W tym cukry: 101.49 g; Błonnik pok.: 19.92 g; Sól: 6.20 g;                                                                                                                                                            | Wartość energetyczna: 1660.93 kcal; Białko ogółem: 74.18 g; Tłuszcz: 51.08 g; Kw. tł. nasy.: 19.43 g; Węglowodany ogółem: 226.60 g; W tym cukry: 93.22 g; Błonnik pok.: 15.54 g; Sól: 6.22 g;                                                                                                                                                                                           | Wartość energetyczna: 1841.74 kcal; Białko ogółem: 79.01 g; Tłuszcz: 53.86 g; Kw. tł. nasy.: 20.25 g; Węglowodany ogółem: 259.91 g; W tym cukry: 102.71 g; Błonnik pok.: 17.54 g; Sól: 6.86 g;                                                                                                                                                                                         | Wartość energetyczna: 1400.75 kcal; Białko ogółem: 53.35 g; Tłuszcz: 42.50 g; Kw. tł. nasy.: 10.59 g; Węglowodany ogółem: 203.79 g; W tym cukry: 75.89 g; Błonnik pok.: 18.57 g; Sól: 6.02 g;                                                                                      |

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-13 do dnia 2025-10-26 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH**

|                   |           | KRK- RYD P1 Podstawowa 4-9 lat                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | KRK- RYD P2 Łatwo strawna 4-9 lat                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | KRK- RYD P3 Łatwo strawna cz. rozdrobniona 4-9 lat                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | KRK- RYD P12 Bezglutenowa bezmleczna 4-9 lat                                                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-10-25 sobota | 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>Ser żółty 60 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> ) | 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 60 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLUPSZ, 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> ) | 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 60 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, 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 80 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 250 ml                               |
|                   | Obiad     | Koperkowa z ziemniakami 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ryż na sypko (brązowy) 100 g<br>Kociolatek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g ( <u>SEL.</u> )<br>Surówka z selera i jabłka z olejem 200 g ( <u>SEL.</u> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                     | Koperkowa z ziemniakami 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ryż na sypko 100 g<br>Pulpet drobiowy 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos pietruszkowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Buraczki podprawiane -drobno tarte 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Koperkowa z ziemniakami (bez mleka i glutenu) 200 ml ( <u>SEL.</u> )<br>Ryż na sypko 100 g<br>Pulpet drobiowy (bez glutenu) 80 g ( <u>JAJ.</u> )<br>Sos pietruszkowy (bez glutenu i mleka) 100 ml<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt |
|                   | Kolacja   | Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u> )<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 250 ml          | Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 60 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Marchew gotowana z olejem 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                      | 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>Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 60 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Marchew gotowana z olejem 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 250 ml                                                                                  | Chleb bezglutenowy 75 g ( <u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g<br>Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 60 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Marchew gotowana z olejem 100 g<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>Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                      | Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                 |
|                   |           | Wartość energetyczna: 1926.81 kcal; Białko ogółem: 81.55 g; Tłuszcz: 77.54 g; Kw. tł. nasy.: 37.51 g; Węglowodany ogółem: 234.87 g; W tym cukry: 59.18 g; Błonnik pok.: 24.03 g; Sól: 7.64 g;                                                                                                                                                       | Wartość energetyczna: 1782.96 kcal; Białko ogółem: 81.77 g; Tłuszcz: 55.15 g; Kw. tł. nasy.: 24.03 g; Węglowodany ogółem: 244.38 g; W tym cukry: 67.14 g; Błonnik pok.: 16.02 g; Sól: 5.07 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Wartość energetyczna: 1787.76 kcal; Białko ogółem: 82.36 g; Tłuszcz: 53.08 g; Kw. tł. nasy.: 23.55 g; Węglowodany ogółem: 251.18 g; W tym cukry: 71.03 g; Błonnik pok.: 18.10 g; Sól: 5.94 g;                                                                                                                                                                                                            | Wartość energetyczna: 1468.90 kcal; Białko ogółem: 46.54 g; Tłuszcz: 53.66 g; Kw. tł. nasy.: 12.21 g; Węglowodany ogółem: 202.72 g; W tym cukry: 51.89 g; Błonnik pok.: 19.20 g; Sól: 3.17 g;                                                                                     |

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-13 do dnia 2025-10-26 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH**

|                      |           | KRK- RYD P1 Podstawowa 4-9 lat                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | KRK- RYD P2 Łatwo strawna 4-9 lat                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | KRK- RYD P3 Łatwo strawna cz. rozdrobniona 4-9 lat                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | KRK- RYD P12 Bezglutenowa bezmleczna 4-9 lat                                                                                                                                                                                                                               |
|----------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-10-26 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>Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 60 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</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> ) | 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. 60 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</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> ) | Kasza jęczmienna na mleku 200 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ,</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. 60 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )<br>Sok marchwiowy 200 ml | 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<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 250 ml                       |
|                      | Obiad     | Pomidorowa z zacierką 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Ziemniaki gotowane 100 g<br>Kotlet schabowy 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                | Pomidorowa z zacierką 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 jarzyn gotowany z olejem 200 g ( <u>SEL,</u> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                                                                                                                                           | Pomidorowa z zacierką 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Ziemniaki gotowane 100 g<br>Mięso wieprzowe (schab) mielone 80 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Sos własny 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem 200 g ( <u>SEL,</u> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                                                                             | Pomidorowa z makaronem (bez mleka i glutenu) 200 ml ( <u>SEL,</u> )<br>Ziemniaki gotowane 100 g<br>Schab gotowany 80 g<br>Sos własny (bez glutenu) 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>Serek homogenizowany o smaku waniliowym 50 g ( <u>MLE,</u> )<br>Jabiko 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                     | 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>Jabiko pieczone 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                     | Bułka pszenna długa krojona 50 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>Grycikowa 200 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Jabiko pieczone 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 250 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 60 g ( <u>SOJ,</u> )<br>Jabiko 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 250 ml |
|                      | PN        | Sok warzywny 0,3l 1 szt ( <u>SEL,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                      |           | Wartość energetyczna: 1546.88 kcal; Białko ogółem: 66.65 g; Tłuszcz: 53.52 g; Kw. tł. nasy.: 20.31 g; Węglowodany ogółem: 206.88 g; W tym cukry: 66.46 g; Błonnik pok.: 17.26 g; Sól: 7.30 g;                                                                                                                                                                                                                                                          | Wartość energetyczna: 1506.52 kcal; Białko ogółem: 74.32 g; Tłuszcz: 46.76 g; Kw. tł. nasy.: 20.24 g; Węglowodany ogółem: 207.53 g; W tym cukry: 75.38 g; Błonnik pok.: 21.27 g; Sól: 8.10 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Wartość energetyczna: 1810.99 kcal; Białko ogółem: 84.18 g; Tłuszcz: 56.61 g; Kw. tł. nasy.: 22.27 g; Węglowodany ogółem: 250.75 g; W tym cukry: 92.23 g; Błonnik pok.: 23.21 g; Sól: 8.44 g;                                                                                                                                                                                                                                                          | Wartość energetyczna: 1386.20 kcal; Białko ogółem: 59.41 g; Tłuszcz: 46.36 g; Kw. tł. nasy.: 11.42 g; Węglowodany ogółem: 191.79 g; W tym cukry: 59.51 g; Błonnik pok.: 24.66 g; Sól: 6.81 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,