

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 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
2025-12-22 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb Graham 35 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Płatki pszenne na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Płatki pszenne na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb bezglutenowy 75 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 100 g Pulpet drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Dyniowa z ziemniakami 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 100 g Pulpet drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Dyniowa z ziemniakami 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 100 g Pulpet drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka i glutenu) 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 100 g Pulpet drobiowy (bez glutenu) 80 g (<u>JAJ.</u>) Sos pietruszkowy (bez glutenu i mleka) 100 ml Brokuł gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz szczeciński 50 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Ogórek świeży 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny 50 g (<u>RYB.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ryżowa 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 75 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny 50 g (<u>RYB.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</u>)			Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 1621.50 kcal; Białko ogółem: 78.21 g; Tłuszcz: 50.39 g; Kw. tł. nasy.: 19.90 g; Węglowodany ogółem: 223.07 g; W tym cukry: 58.71 g; Błonnik pok.: 21.34 g; Sól: 6.94 g;	Wartość energetyczna: 1520.10 kcal; Białko ogółem: 73.65 g; Tłuszcz: 42.79 g; Kw. tł. nasy.: 19.51 g; Węglowodany ogółem: 217.61 g; W tym cukry: 61.36 g; Błonnik pok.: 18.93 g; Sól: 6.29 g;	Wartość energetyczna: 1726.01 kcal; Białko ogółem: 84.47 g; Tłuszcz: 41.98 g; Kw. tł. nasy.: 19.54 g; Węglowodany ogółem: 256.59 g; W tym cukry: 76.37 g; Błonnik pok.: 19.34 g; Sól: 7.68 g;	Wartość energetyczna: 1235.30 kcal; Białko ogółem: 51.20 g; Tłuszcz: 35.59 g; Kw. tł. nasy.: 9.21 g; Węglowodany ogółem: 182.02 g; W tym cukry: 44.30 g; Błonnik pok.: 18.52 g; Sól: 3.50 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 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
2025-12-23 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb Graham 35 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Zacierka na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE,</u>) Mus z jabłek () b/c 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Zacierka na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Mus z jabłek () b/c 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Chleb bezglutenowy 75 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ,</u>) Mus z jabłek () b/c 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 100 g Zrazik wołowy mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Brokułowa z ziemniakami 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 100 g Zrazik wołowy mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Brokułowa z ziemniakami 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 100 g Zrazik wołowy mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Buraczki gotowane 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka i glutenu) 200 ml (<u>SEL,</u>) Ryż na sypko 100 g Zrazik wołowy mielony (bez glutenu) 80 g (<u>JAJ,</u>) Sos własny (bez glutenu) 100 ml Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałata lodowa 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Grycikowa 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sok wielowarzywny pasteryzowany 200 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 75 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 60 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE,</u>) Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)			Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
		Wartość energetyczna: 1919.69 kcal; Białko ogółem: 86.33 g; Tłuszcz: 61.38 g; Kw. tł. nasy.: 25.52 g; Węglowodany ogółem: 261.61 g; W tym cukry: 66.13 g; Błonnik pok.: 18.28 g; Sól: 4.44 g;	Wartość energetyczna: 1935.05 kcal; Białko ogółem: 83.54 g; Tłuszcz: 60.54 g; Kw. tł. nasy.: 25.80 g; Węglowodany ogółem: 270.39 g; W tym cukry: 60.78 g; Błonnik pok.: 14.95 g; Sól: 4.42 g;	Wartość energetyczna: 1895.97 kcal; Białko ogółem: 86.72 g; Tłuszcz: 49.24 g; Kw. tł. nasy.: 24.44 g; Węglowodany ogółem: 282.66 g; W tym cukry: 63.49 g; Błonnik pok.: 13.85 g; Sól: 6.23 g;	Wartość energetyczna: 1387.67 kcal; Białko ogółem: 47.72 g; Tłuszcz: 44.13 g; Kw. tł. nasy.: 10.68 g; Węglowodany ogółem: 200.36 g; W tym cukry: 32.14 g; Błonnik pok.: 19.00 g; Sól: 4.00 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 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	
2025-12-24 środa	Śniadanie	Chleb Graham 35 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Papryka świeża 80 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Sok pomidorowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb bezglutenowy 75 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sok pomidorowy 200 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	Obiad	Jarzynowa z ziemniakami 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt			Jarzynowa z ziemniakami (bez glutenu i mleka) 200 ml (<u>SEL.</u>) Makaron bezglutenowy 100 g Mus z jabłek () z/c 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Ryba smażona (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Warzywa po grecku 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Barszcz czerwony z ziemniakami 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kompot z suszu 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pulpet rybny (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Warzywa po grecku 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu i mleka) 200 ml (<u>SEL.</u>) Chleb bezglutenowy 75 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku (bez glutenu) 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PN	Chalka 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)		Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2103.62 kcal; Białko ogółem: 93.60 g; Tłuszcz: 58.03 g; Kw. tł. nasy.: 20.72 g; Węglowodany ogółem: 309.45 g; W tym cukry: 74.09 g; Błonnik pok.: 21.91 g; Sól: 4.81 g;	Wartość energetyczna: 1925.64 kcal; Białko ogółem: 92.01 g; Tłuszcz: 49.05 g; Kw. tł. nasy.: 20.01 g; Węglowodany ogółem: 286.66 g; W tym cukry: 69.00 g; Błonnik pok.: 19.13 g; Sól: 4.74 g;	Wartość energetyczna: 1776.00 kcal; Białko ogółem: 87.59 g; Tłuszcz: 38.67 g; Kw. tł. nasy.: 15.76 g; Węglowodany ogółem: 278.31 g; W tym cukry: 66.67 g; Błonnik pok.: 23.14 g; Sól: 4.96 g;	Wartość energetyczna: 1342.77 kcal; Białko ogółem: 45.98 g; Tłuszcz: 34.33 g; Kw. tł. nasy.: 7.11 g; Węglowodany ogółem: 217.79 g; W tym cukry: 42.96 g; Błonnik pok.: 23.93 g; Sól: 2.70 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 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
2025-12-25 czwartek	Śniadanie	Chleb Graham 35 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobiowy,parzony,wędzony. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobiowy,parzony,wędzony. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) Sok marchwiowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobiowy,parzony,wędzony. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>)	Chleb bezglutenowy 75 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Miód (25g) 2 szt
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Ziemniaki gotowane 100 g Bitka z szynki wieprzowej duszona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos meksykański 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ziemniaczana 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 100 g Bitka z szynki wieprzowej duszona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ziemniaczana 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 100 g Klopsik wieprzowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ziemniaczana (bez mleka i glutenu) 200 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 100 g Bitka z szynki wieprzowej duszona 80 g Sos własny (bez glutenu) 100 ml Brokuł gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 60 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, S02.</u>) Sałatka jarzynowa - dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, S02.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 60 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, S02.</u>) Jarzynowa z ryżem dieta 200 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Sałatka jarzynowa - dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, S02.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 60 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, S02.</u>) Jarzynowa z ryżem dieta 200 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Sałatka jarzynowa - dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, S02.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 75 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Południca premium- wędlina dr. średnio rozd. 60 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka jarzynowa z olejem 100 g (<u>SEL.</u>) Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>) Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt			Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 1963.70 kcal; Białko ogółem: 93.95 g; Tłuszcz: 66.18 g; Kw. tł. nasy.: 25.48 g; Węglowodany ogółem: 261.55 g; W tym cukry: 66.30 g; Błonnik pok.: 19.96 g; Sól: 6.39 g;	Wartość energetyczna: 1861.34 kcal; Białko ogółem: 93.24 g; Tłuszcz: 59.58 g; Kw. tł. nasy.: 24.51 g; Węglowodany ogółem: 250.44 g; W tym cukry: 62.52 g; Błonnik pok.: 15.99 g; Sól: 6.58 g;	Wartość energetyczna: 1951.23 kcal; Białko ogółem: 89.89 g; Tłuszcz: 59.63 g; Kw. tł. nasy.: 24.94 g; Węglowodany ogółem: 274.98 g; W tym cukry: 71.47 g; Błonnik pok.: 17.38 g; Sól: 6.77 g;	Wartość energetyczna: 1579.84 kcal; Białko ogółem: 53.11 g; Tłuszcz: 44.03 g; Kw. tł. nasy.: 10.70 g; Węglowodany ogółem: 244.37 g; W tym cukry: 64.31 g; Błonnik pok.: 18.76 g; Sól: 4.22 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 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
2025-12-26 piątek	Śniadanie	Chleb Graham 35 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Serek naturalny Bieluch 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata lodowa 20 g	Kasza manna na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Serek naturalny Bieluch 50 g (<u>MLE.</u>)	Chleb bezglutenowy 75 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ.</u>) Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata lodowa 20 g
	Obiad	Sos bazyliowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pomidorowa z ryżem 200 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 100 g Schab pieczony w rękawie 80 g Surówka z marchwi i pomarańczy z olejem 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pomidorowa z ryżem 200 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 100 g Schab gotowany 80 g Sos bazyliowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pomidorowa z ryżem 200 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 100 g Mięso (schab) mielone w sosie wł 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos bazyliowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pomidorowa z ryżem (bez mleka) 200 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 100 g Schab gotowany 80 g Sos bazyliowy (bez glutenu) 100 ml (<u>SEL.</u>) Buraczki gotowane 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 50 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z białek z natką pietruszki 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Selerowa z makaronem 200 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Sok pomidorowy 200 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 75 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</u>)			Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 1560.43 kcal; Białko ogółem: 83.40 g; Tłuszcz: 53.05 g; Kw. tł. nasy.: 25.38 g; Węglowodany ogółem: 197.13 g; W tym cukry: 65.14 g; Błonnik pok.: 19.72 g; Sól: 6.11 g;	Wartość energetyczna: 1454.34 kcal; Białko ogółem: 83.02 g; Tłuszcz: 42.50 g; Kw. tł. nasy.: 21.40 g; Węglowodany ogółem: 191.30 g; W tym cukry: 62.40 g; Błonnik pok.: 15.13 g; Sól: 5.46 g;	Wartość energetyczna: 1780.16 kcal; Białko ogółem: 92.23 g; Tłuszcz: 57.32 g; Kw. tł. nasy.: 24.64 g; Węglowodany ogółem: 231.30 g; W tym cukry: 74.41 g; Błonnik pok.: 17.58 g; Sól: 6.87 g;	Wartość energetyczna: 1296.77 kcal; Białko ogółem: 55.83 g; Tłuszcz: 34.15 g; Kw. tł. nasy.: 10.43 g; Węglowodany ogółem: 195.68 g; W tym cukry: 73.62 g; Błonnik pok.: 16.04 g; Sól: 3.32 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 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	
2025-12-27 sobota	Śniadanie	Makaron drobny na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb Graham 35 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Schab Kruchy z Lisek- wieprzowy, parzony, wędzony 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2,</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Makaron drobny na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Schab Kruchy z Lisek- wieprzowy, parzony, wędzony 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Makaron drobny na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Schab Kruchy z Lisek- wieprzowy, parzony, wędzony 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2,</u>) Sok marchwiowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Chleb bezglutenowy 75 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 250 g (<u>SEL, GLU JĘCZ,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Sałatka szwedzka 200 g (<u>GOR,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Koperkowa z ziemniakami 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 250 g (<u>SEL, GLU JĘCZ,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka i glutenu) 200 ml (<u>SEL,</u>) Kaszotto jaglane z mięsem wieprzowym i warzywami* 250 g (<u>SEL,</u>) Sos pomidorowy (bez glutenu) 100 ml Cukinia pieczona z olejem * 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Paszтет z soczewicy 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE,</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE,</u>) Ryżowa 200 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Sok pomidorowy 200 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 75 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g	
	PN	Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia 120g 1 szt				
		Wartość energetyczna: 1759.32 kcal; Białko ogółem: 72.19 g; Tłuszcz: 57.79 g; Kw. tł. nasy.: 21.83 g; Węglowodany ogółem: 244.19 g; W tym cukry: 61.35 g; Błonnik pok.: 20.01 g; Sól: 8.80 g;	Wartość energetyczna: 1688.86 kcal; Białko ogółem: 70.09 g; Tłuszcz: 59.53 g; Kw. tł. nasy.: 21.46 g; Węglowodany ogółem: 223.32 g; W tym cukry: 62.59 g; Błonnik pok.: 16.36 g; Sól: 4.90 g;	Wartość energetyczna: 1755.84 kcal; Białko ogółem: 72.97 g; Tłuszcz: 55.20 g; Kw. tł. nasy.: 20.75 g; Węglowodany ogółem: 245.98 g; W tym cukry: 73.50 g; Błonnik pok.: 18.12 g; Sól: 5.90 g;	Wartość energetyczna: 1415.91 kcal; Białko ogółem: 47.10 g; Tłuszcz: 55.09 g; Kw. tł. nasy.: 11.96 g; Węglowodany ogółem: 185.79 g; W tym cukry: 44.47 g; Błonnik pok.: 17.56 g; Sól: 3.40 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 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
2025-12-28 niedziela	Śniadanie	Chleb Graham 35 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 60 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>)	Chleb bezglutenowy 75 g (<u>SEZ. może zawierać: ORZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	Obiad	Szpinakowa z zacierką 200 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 100 g Kotlet mielony wieprzowy 80 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Szpinakowa z zacierką 200 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 100 g Pulpet wieprzowy 80 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 200 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Szpinakowa z makaronem (bez glutenu i mleka) 200 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 100 g Pulpet wieprzowy (bez glutenu) 80 g (<u>JAJ.</u>) Sos koperkowy *(bez glutenu i mleka) 100 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem 200 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Piersz 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>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g		Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Piersz 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>) Jarzynowa z ryżem dieta 200 ml (<u>MLE. SEL.</u>) Sok pomidorowy 200 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 75 g (<u>SEZ. może zawierać: ORZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE. GLU OW.</u>)			Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 1776.39 kcal; Białko ogółem: 80.68 g; Tłuszcz: 72.64 g; Kw. tł. nasy.: 31.81 g; Węglowodany ogółem: 208.57 g; W tym cukry: 61.39 g; Błonnik pok.: 19.27 g; Sól: 5.70 g;	Wartość energetyczna: 1526.09 kcal; Białko ogółem: 64.71 g; Tłuszcz: 50.87 g; Kw. tł. nasy.: 20.44 g; Węglowodany ogółem: 210.07 g; W tym cukry: 67.68 g; Błonnik pok.: 19.65 g; Sól: 5.11 g;	Wartość energetyczna: 1716.88 kcal; Białko ogółem: 74.20 g; Tłuszcz: 53.25 g; Kw. tł. nasy.: 21.98 g; Węglowodany ogółem: 243.70 g; W tym cukry: 79.89 g; Błonnik pok.: 21.52 g; Sól: 6.16 g;	Wartość energetyczna: 1393.90 kcal; Białko ogółem: 47.51 g; Tłuszcz: 53.16 g; Kw. tł. nasy.: 13.80 g; Węglowodany ogółem: 185.14 g; W tym cukry: 60.19 g; Błonnik pok.: 21.58 g; Sól: 3.57 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 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
2025-12-29 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 200 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb Graham 35 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Schab Kruchy z Liszek-wieprzowy, parzony, wędzony 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Płatki owsiane na mleku 200 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Schab Kruchy z Liszek-wieprzowy, parzony, wędzony 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Płatki owsiane na mleku 200 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Schab Kruchy z Liszek-wieprzowy, parzony, wędzony 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Sok marchwiowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb bezglutenowy 75 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 100 g Mus z jabłek () z/c 80 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Wielowarzywna z ziemniakami 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 100 g Mus z jabłek () z/c 80 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Wielowarzywna z ziemniakami (bez mleka i glutenu) 200 ml (<u>SEL.</u>) Ryż na sypko 100 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony (bez glutenu) 80 g (<u>JAJ.</u>) Sos pomidorowy (bez glutenu) 100 ml Brokuł gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Pasta warzywna 100 g (<u>SEL.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Grycikowa 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Pasta warzywna 100 g (<u>SEL.</u>)	Chleb bezglutenowy 75 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pasta warzywna 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	PN	Mandarynka 150 g Wafle ryżowe 20 g	Banan 200 g Wafle ryżowe 20 g	Banan 200 g	
		Wartość energetyczna: 1556.48 kcal; Białko ogółem: 60.71 g; Tłuszcz: 44.66 g; Kw. tł. nasy.: 22.34 g; Węglowodany ogółem: 234.17 g; W tym cukry: 65.65 g; Błonnik pok.: 19.14 g; Sól: 4.38 g;	Wartość energetyczna: 1694.47 kcal; Białko ogółem: 60.30 g; Tłuszcz: 45.19 g; Kw. tł. nasy.: 21.74 g; Węglowodany ogółem: 269.88 g; W tym cukry: 92.31 g; Błonnik pok.: 18.85 g; Sól: 4.34 g;	Wartość energetyczna: 1673.84 kcal; Białko ogółem: 59.51 g; Tłuszcz: 41.81 g; Kw. tł. nasy.: 19.70 g; Węglowodany ogółem: 272.24 g; W tym cukry: 98.69 g; Błonnik pok.: 19.12 g; Sól: 4.36 g;	Wartość energetyczna: 1508.38 kcal; Białko ogółem: 58.24 g; Tłuszcz: 49.96 g; Kw. tł. nasy.: 13.17 g; Węglowodany ogółem: 214.01 g; W tym cukry: 70.65 g; Błonnik pok.: 22.87 g; Sól: 3.61 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 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
2025-12-30 wtorek	Śniadanie	Makaron drobny na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u>) Chleb Graham 35 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 90 g Rozszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u> <u>GLU ŻYT.</u> <u>GLU JĘCZ.</u>)	Makaron drobny na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 90 g Rozszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u> <u>GLU ŻYT.</u> <u>GLU JĘCZ.</u>)	Makaron drobny na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pierś 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>) Sok pomidorowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u> <u>GLU ŻYT.</u> <u>GLU JĘCZ.</u>)	Chleb bezglutenowy 75 g (<u>SEZ. może zawierać: ORZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 90 g Rozszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	Obiad	Grochowa z ziemniakami 200 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pieczeń rzymska drobiowa 80 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos ziołowy 100 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka () 200 g (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Solferino 200 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pieczeń rzymska drobiowa 80 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos ziołowy 100 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Buraczki gotowane 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Solferino (bez glutenu i mleka) 200 ml (<u>SEL.</u>) Kasza jaglana na sypko 100 g Klopsik drobiowy z udźca (bez glutenu) 80 g (<u>JAJ.</u>) Sos ziołowy (bez glutenu) 100 ml (<u>SEL.</u>) Buraczki gotowane 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Solferino (bez glutenu i mleka) 200 ml (<u>SEL.</u>) Kasza jaglana na sypko 100 g Klopsik drobiowy z udźca (bez glutenu) 80 g (<u>JAJ.</u>) Sos ziołowy (bez glutenu) 100 ml (<u>SEL.</u>) Buraczki gotowane 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z makreli wędzonej z warzywami *. 50 g (<u>RYB. SEL.</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami 50 g (<u>RYB. SEL.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod. wodą, wędzona, pieczona, parzona 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ. SOJ. MLE. SEL. GOR. S02.</u>) Ziemniaczana 200 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Sok wielowarzywny pasteryzowany 200 ml	Chleb bezglutenowy 75 g (<u>SEZ. może zawierać: ORZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami 50 g (<u>RYB. SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE. GLU OW.</u>)			Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia 120g 1 szt
		Wartość energetyczna: 1783.68 kcal; Białko ogółem: 72.27 g; Tłuszcz: 60.72 g; Kw. tł. nasy.: 25.07 g; Węglowodany ogółem: 246.03 g; W tym cukry: 61.06 g; Błonnik pok.: 23.25 g; Sól: 5.92 g;	Wartość energetyczna: 1609.29 kcal; Białko ogółem: 69.42 g; Tłuszcz: 45.28 g; Kw. tł. nasy.: 20.47 g; Węglowodany ogółem: 237.35 g; W tym cukry: 71.53 g; Błonnik pok.: 17.82 g; Sól: 3.81 g;	Wartość energetyczna: 1706.72 kcal; Białko ogółem: 85.65 g; Tłuszcz: 39.45 g; Kw. tł. nasy.: 19.69 g; Węglowodany ogółem: 259.21 g; W tym cukry: 71.96 g; Błonnik pok.: 17.62 g; Sól: 9.84 g;	Wartość energetyczna: 1321.55 kcal; Białko ogółem: 48.62 g; Tłuszcz: 44.15 g; Kw. tł. nasy.: 11.12 g; Węglowodany ogółem: 184.63 g; W tym cukry: 51.40 g; Błonnik pok.: 17.25 g; Sól: 1.73 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 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
2025-12-31 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 200 ml (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 35 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Ryż na mleku 200 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Ryż na mleku 200 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb bezglutenowy 75 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatki 250 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos mięsno warzywny (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka i glutenu) SU 200 ml (<u>SEL.</u>) Makaron bezglutenowy 100 g Sos mięsno warzywny (z mięsa wieprzowego) (bez glutenu) 150 g (<u>SEL.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) 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>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) 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>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Grycikowa 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sok pomidorowy 200 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 75 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>) Banan 200 g			Banan 200 g
		Wartość energetyczna: 1983.23 kcal; Białko ogółem: 76.86 g; Tłuszcz: 61.95 g; Kw. tł. nasy.: 28.83 g; Węglowodany ogółem: 291.20 g; W tym cukry: 120.59 g; Błonnik pok.: 24.21 g; Sól: 5.57 g;	Wartość energetyczna: 1917.64 kcal; Białko ogółem: 78.00 g; Tłuszcz: 59.28 g; Kw. tł. nasy.: 27.05 g; Węglowodany ogółem: 277.88 g; W tym cukry: 115.97 g; Błonnik pok.: 20.83 g; Sól: 4.97 g;	Wartość energetyczna: 1971.83 kcal; Białko ogółem: 80.50 g; Tłuszcz: 57.65 g; Kw. tł. nasy.: 26.53 g; Węglowodany ogółem: 293.37 g; W tym cukry: 119.44 g; Błonnik pok.: 22.08 g; Sól: 5.82 g;	Wartość energetyczna: 1495.52 kcal; Białko ogółem: 48.09 g; Tłuszcz: 48.24 g; Kw. tł. nasy.: 11.79 g; Węglowodany ogółem: 224.99 g; W tym cukry: 82.64 g; Błonnik pok.: 23.42 g; Sól: 3.17 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 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
2026-01-01 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 200 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb Graham 35 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Płatki owsiane na mleku 200 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Płatki owsiane na mleku 200 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2.</u>) Mus z jabłek () b/c 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb bezglutenowy 75 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	Obiad	Krupnik jęczmienny 200 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki gotowane 100 g Filet z kurczaka pieczony 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos bazyliowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krupnik jęczmienny 200 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki gotowane 100 g Klopsik drobiowy z udźca 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos bazyliowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krupnik jęczmienny 200 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki gotowane 100 g Klopsik drobiowy z udźca 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos bazyliowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Selerowa z ryżem b/mleka 200 g (<u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 100 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos bazyliowy (bez glutenu) 100 ml (<u>SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z ciecierzycy 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Babka piaskowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Marchew gotowana plastry 100 g Babka piaskowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Ryżowa 200 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Marchew gotowana plastry 100 g Babka piaskowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 75 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Połudwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 60 g (<u>SOJ.</u>) Marchew gotowana plastry 100 g Wafle ryżowe 30 g
	PZ	Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</u>)	Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia 120g 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2034.81 kcal; Białko ogółem: 87.28 g; Tłuszcz: 61.77 g; Kw. tł. nasy.: 21.90 g; Węglowodany ogółem: 288.64 g; W tym cukry: 95.23 g; Błonnik pok.: 23.52 g; Sól: 5.06 g;	Wartość energetyczna: 1950.64 kcal; Białko ogółem: 86.21 g; Tłuszcz: 57.25 g; Kw. tł. nasy.: 21.71 g; Węglowodany ogółem: 280.54 g; W tym cukry: 100.23 g; Błonnik pok.: 19.34 g; Sól: 5.18 g;	Wartość energetyczna: 2127.41 kcal; Białko ogółem: 82.28 g; Tłuszcz: 64.19 g; Kw. tł. nasy.: 23.09 g; Węglowodany ogółem: 314.24 g; W tym cukry: 98.84 g; Błonnik pok.: 21.39 g; Sól: 5.26 g;	Wartość energetyczna: 1311.37 kcal; Białko ogółem: 59.32 g; Tłuszcz: 30.27 g; Kw. tł. nasy.: 8.07 g; Węglowodany ogółem: 202.01 g; W tym cukry: 44.41 g; Błonnik pok.: 22.39 g; Sól: 4.69 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 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
2026-01-02 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb Graham 35 g (<u>GLU PSZ.</u>) Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 2 szt Mandarynka 150 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>)	Zacierka na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 2 szt Jabłko pieczone 150 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>)	Zacierka na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ.</u>) Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 2 szt Jabłko pieczone 150 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>)	Chleb bezglutenowy 75 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Miód (25g) 2 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem 200 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 100 g Ryba smażona (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ryżowa 200 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 100 g Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Warzywa po grecku 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ryżowa 200 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 100 g Pulpet rybny (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Warzywa po grecku 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ryżowa (bez mleka) 200 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 100 g Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy (bez glutenu i mleka) 100 ml Warzywa po grecku (bez glutenu) 200 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Jarzynowa z makaronem dieta 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Sok pomidorowy 200 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>) Banan 200 g			Banan 200 g
		Wartość energetyczna: 2204.87 kcal; Białko ogółem: 82.58 g; Tłuszcz: 76.06 g; Kw. tł. nasy.: 25.90 g; Węglowodany ogółem: 297.37 g; W tym cukry: 109.39 g; Błonnik pok.: 18.66 g; Sól: 5.88 g;	Wartość energetyczna: 2083.73 kcal; Białko ogółem: 82.37 g; Tłuszcz: 62.10 g; Kw. tł. nasy.: 24.91 g; Węglowodany ogółem: 299.55 g; W tym cukry: 117.24 g; Błonnik pok.: 18.75 g; Sól: 3.59 g;	Wartość energetyczna: 2173.18 kcal; Białko ogółem: 82.35 g; Tłuszcz: 61.45 g; Kw. tł. nasy.: 24.80 g; Węglowodany ogółem: 324.47 g; W tym cukry: 121.54 g; Błonnik pok.: 20.61 g; Sól: 4.71 g;	Wartość energetyczna: 1701.12 kcal; Białko ogółem: 53.87 g; Tłuszcz: 45.27 g; Kw. tł. nasy.: 10.15 g; Węglowodany ogółem: 276.38 g; W tym cukry: 86.50 g; Błonnik pok.: 23.11 g; Sól: 3.11 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 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
2026-01-03 sobota	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb Graham 35 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane, wędz. parz w osłonce niejadalnej) 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Płatki pszenne na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Płatki pszenne na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb bezglutenowy 75 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Połędwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Mięso drobiowe duszone z udźca 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ziemniaczana 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Mięso drobiowe duszone z udźca 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ziemniaczana 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pulpet drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ziemniaczana (bez glutenu i mleka) 200 ml (<u>SEL.</u>) Ryż na sypko 100 g Pulpet drobiowy (bez glutenu) 80 g (<u>JAJ.</u>) Sos pomidorowy (bez glutenu) 100 ml Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 60 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, S02.</u>) Sałatka z ryżu i brokułów 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 60 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, S02.</u>) Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Selerowa z makaronem 200 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 60 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, S02.</u>) Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 75 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</u>)			Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia 120g 1 szt
		Wartość energetyczna: 1907.35 kcal; Białko ogółem: 81.45 g; Tłuszcz: 71.63 g; Kw. tł. nasy.: 26.07 g; Węglowodany ogółem: 239.78 g; W tym cukry: 67.57 g; Błonnik pok.: 19.43 g; Sól: 8.07 g;	Wartość energetyczna: 1749.73 kcal; Białko ogółem: 83.07 g; Tłuszcz: 55.64 g; Kw. tł. nasy.: 22.06 g; Węglowodany ogółem: 237.14 g; W tym cukry: 65.59 g; Błonnik pok.: 18.00 g; Sól: 6.73 g;	Wartość energetyczna: 1779.74 kcal; Białko ogółem: 81.31 g; Tłuszcz: 43.72 g; Kw. tł. nasy.: 20.46 g; Węglowodany ogółem: 272.27 g; W tym cukry: 88.27 g; Błonnik pok.: 17.71 g; Sól: 6.77 g;	Wartość energetyczna: 1404.02 kcal; Białko ogółem: 51.90 g; Tłuszcz: 47.76 g; Kw. tł. nasy.: 10.48 g; Węglowodany ogółem: 190.76 g; W tym cukry: 45.77 g; Błonnik pok.: 15.83 g; Sól: 4.29 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 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
2026-01-04 niedziela	Śniadanie	Chleb Graham 35 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE. SEL. GOR.</u>) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) 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>) Mus z jabłek () b/c 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>)	Kasza manna na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) 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>) Mus z jabłek () b/c 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>)	Chleb bezglutenowy 75 g (<u>SEZ. może zawierać: ORZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ.</u>) Mus z jabłek () b/c 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	Obiad	Pomidorowa z makaronem 200 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 100 g Kotlet schabowy 80 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pomidorowa z makaronem 200 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 100 g Schab gotowany 80 g Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pomidorowa z makaronem 200 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 100 g Mięso (schab) mielone w sosie wł 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pomidorowa z makaronem (bez glutenu i mleka) 200 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 100 g Schab gotowany 80 g Sos własny (bez glutenu) 100 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Ryżowa 200 ml (<u>MLE. SEL.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) Sok pomidorowy 200 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 75 g (<u>SEZ. może zawierać: ORZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Mus mango, banan, jabłko, ananas, dynia, marchew 100g 1 szt			Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
		Wartość energetyczna: 1725.61 kcal; Białko ogółem: 78.88 g; Tłuszcz: 67.39 g; Kw. tł. nasy.: 29.96 g; Węglowodany ogółem: 210.10 g; W tym cukry: 50.77 g; Błonnik pok.: 18.28 g; Sól: 5.62 g;	Wartość energetyczna: 1385.72 kcal; Białko ogółem: 77.36 g; Tłuszcz: 35.00 g; Kw. tł. nasy.: 18.21 g; Węglowodany ogółem: 191.45 g; W tym cukry: 31.47 g; Błonnik pok.: 10.27 g; Sól: 4.29 g;	Wartość energetyczna: 1673.66 kcal; Białko ogółem: 77.97 g; Tłuszcz: 47.78 g; Kw. tł. nasy.: 19.87 g; Węglowodany ogółem: 241.86 g; W tym cukry: 53.39 g; Błonnik pok.: 19.24 g; Sól: 5.66 g;	Wartość energetyczna: 1259.78 kcal; Białko ogółem: 58.77 g; Tłuszcz: 35.73 g; Kw. tł. nasy.: 11.28 g; Węglowodany ogółem: 174.55 g; W tym cukry: 22.78 g; Błonnik pok.: 14.78 g; Sól: 2.99 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,