

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-02 do dnia 2026-03-15 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                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-03-02 poniedziałek | Śniadanie | Platki jęczmienne na mleku 200 ml ( <u>MLE, 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>Szynka rodzinna-wędziona<br>wieprzowa,wędzona,parzona z wodą<br>dodaną. 60 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, 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> ) | Platki jęczmienne na mleku 200 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka rodzinna-wędziona<br>wieprzowa,wędzona,parzona z wodą<br>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 ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) | Platki jęczmienne 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>Szynka rodzinna-wędziona<br>wieprzowa,wędzona,parzona z wodą<br>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 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<br>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>Curry dyniowe z ciecierzycą 150 g ( <u>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>GLU PSZ, GLU ŻYT.</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>Roszponka 10 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 twarogu z natką pietruszki 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 90 g<br>Roszponka 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                            | Grycikowa 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>Roszponka 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: 1432.88 kcal; Białko ogółem: 58.54 g; Tłuszcz: 40.62 g; Kw. tł. nasy.: 21.39 g; Węglowodany ogółem: 220.61 g; W tym cukry: 68.98 g; Błonnik pok.: 25.47 g; Sól: 5.89 g;                                                                                                                                                                                                                                                                   | Wartość energetyczna: 1514.64 kcal; Białko ogółem: 56.83 g; Tłuszcz: 46.29 g; Kw. tł. nasy.: 19.59 g; Węglowodany ogółem: 229.69 g; W tym cukry: 84.70 g; Błonnik pok.: 22.14 g; Sól: 6.05 g;                                                                                                                                                                                                                                                                              | Wartość energetyczna: 1617.21 kcal; Białko ogółem: 70.25 g; Tłuszcz: 46.14 g; Kw. tł. nasy.: 20.06 g; Węglowodany ogółem: 246.41 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: 196.83 g; W tym cukry: 66.47 g; Błonnik pok.: 23.23 g; Sól: 4.91 g;                                                                                                 |

|                   |           | KRK- 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                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-03-03 wtorek | Śniadanie | 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>Pasztecik Ciechanowski-Pasztecik drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u> )<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Kasza kukurydziana na mleku 200 ml ( <u>MLE.</u> ) | 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>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 60 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Kasza kukurydziana na mleku 200 ml ( <u>MLE.</u> ) | 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 pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 60 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u> )<br>Sok marchwiowy 200 ml<br>Kasza kukurydziana na mleku 200 ml ( <u>MLE.</u> ) | 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, S02.</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>GLU PSZ.</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>GLU PSZ.</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>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                                                                                                                                                                                                  | 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>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> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Mus- przecier owocowy<br>jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                             |
|                   |           | Wartość energetyczna: 1907.74 kcal; Białko ogółem: 93.32 g; Tłuszcz: 68.87 g; Kw. tł. nasy.: 28.66 g; Węglowodany ogółem: 237.10 g; W tym cukry: 53.16 g; Błonnik pok.: 16.66 g; Sól: 6.24 g;                                                                                                                                                                                                                                                        | Wartość energetyczna: 1866.45 kcal; Białko ogółem: 93.39 g; Tłuszcz: 58.76 g; Kw. tł. nasy.: 26.09 g; Węglowodany ogółem: 245.64 g; W tym cukry: 61.10 g; Błonnik pok.: 14.74 g; Sól: 5.56 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Wartość energetyczna: 2065.98 kcal; Białko ogółem: 103.78 g; Tłuszcz: 62.25 g; Kw. tł. nasy.: 25.04 g; Węglowodany ogółem: 277.94 g; W tym cukry: 67.42 g; Błonnik pok.: 15.15 g; Sól: 8.72 g;                                                                                                                                                                                                  | Wartość energetyczna: 1303.01 kcal; Białko ogółem: 53.87 g; Tłuszcz: 41.25 g; Kw. tł. nasy.: 11.45 g; Węglowodany ogółem: 186.59 g; W tym cukry: 49.45 g; Błonnik pok.: 17.07 g; Sól: 2.86 g;                                                                                                    |

|                  |           | KRK- 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                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-03-04 środa | Śniadanie | <p>Platki owsiane na mleku 200 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>)</p> <p>Chleb Graham 35 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 60 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, S02.</u>)</p> <p>Jabłko 150 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)</p> | <p>Platki owsiane na mleku 200 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 60 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, S02.</u>)</p> <p>Jabłko 150 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)</p> | <p>Platki owsiane na mleku 200 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>)</p> <p>Bulka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 60 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, S02.</u>)</p> <p>Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt</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>Polewka premium- wędlna dr. średnio rozd. 60 g (<u>SOJ.</u>)</p> <p>Jabłko 150 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną</p> <p>Cateringowa z/c 250 ml</p>                                                             |
|                  | Obiad     | <p>Grysiowa 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)</p> <p>Ziemniaki gotowane 100 g</p> <p>Kotlet pożarski-drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)</p> <p>Buraczki podprawiane -drobno tarte 200 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p>                                                                                                                                                                                    | <p>Grysiowa 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)</p> <p>Ziemniaki gotowane 100 g</p> <p>Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)</p> <p>Sos jarzynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)</p> <p>Buraczki podprawiane -drobno tarte 200 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p>                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <p>Ryżowa (bez mleka) 200 ml (<u>SEL.</u>)</p> <p>Ziemniaki gotowane 100 g</p> <p>Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez glutenu) 80 g (<u>JAJ.</u>)</p> <p>Sos jarzynowy (bez glutenu) 100 ml (<u>SEL.</u>)</p> <p>Buraczki podprawiane -drobno tarte () (bez glutenu) 200 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p> |
|                  | Kolacja   | <p>Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Ser żółty 60 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Salatka z pomidorów i koperku 100 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną</p> <p>Cateringowa z/c 250 ml</p>                                                                                                                                                                            | <p>Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Brokuł gotowany* 100 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>Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Brokuł gotowany* 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>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ.</u>)</p> <p>Brokuł gotowany* 100 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną</p> <p>Cateringowa z/c 250 ml</p>                           |
|                  | PN        | Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                  |           | <p>Wartość energetyczna: 1979.74 kcal; Białko ogółem: 82.85 g; Tłuszcz: 76.10 g; Kw. tł. nasy.: 33.09 g; Węglowodany ogółem: 255.62 g; W tym cukry: 83.95 g; Błonnik pok.: 19.07 g; Sól: 6.79 g;</p>                                                                                                                                                                                                                                        | <p>Wartość energetyczna: 1576.06 kcal; Białko ogółem: 71.93 g; Tłuszcz: 41.31 g; Kw. tł. nasy.: 19.92 g; Węglowodany ogółem: 240.43 g; W tym cukry: 83.42 g; Błonnik pok.: 18.42 g; Sól: 5.69 g;</p>                                                                                                                                                                                                                                                                 | <p>Wartość energetyczna: 1631.53 kcal; Białko ogółem: 73.32 g; Tłuszcz: 39.41 g; Kw. tł. nasy.: 19.35 g; Węglowodany ogółem: 256.73 g; W tym cukry: 90.09 g; Błonnik pok.: 15.88 g; Sól: 5.59 g;</p>                                                                                                                                                                                                                   | <p>Wartość energetyczna: 1334.15 kcal; Białko ogółem: 52.84 g; Tłuszcz: 33.98 g; Kw. tł. nasy.: 9.37 g; Węglowodany ogółem: 214.55 g; W tym cukry: 70.55 g; Błonnik pok.: 20.97 g; Sól: 5.01 g;</p>                                                                                                                                   |

|                     |           | KRK- 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                                                                                                                                                                                                                                 |
|---------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-03-05 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- wędłina 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>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                                                                                         | 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>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 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>Kompot owocowy* b/c 250 ml                         |
|                     | Kolacja   | Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 60 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2,</u> )<br>Salatka 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 Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 60 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2,</u> )<br>Salatka 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 Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 60 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2,</u> )<br>Salatka 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>Salatka 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<br>jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt                                                                                                                                                                                                         |
|                     |           | Wartość energetyczna: 1938.90 kcal; Białko ogółem: 75.67 g; Tłuszcz: 75.61 g; Kw. tł. nasy.: 25.06 g; Węglowodany ogółem: 250.90 g; W tym cukry: 67.71 g; Błonnik pok.: 21.62 g; Sól: 6.33 g;                                                                                                                                                                                    | Wartość energetyczna: 1783.01 kcal; Białko ogółem: 73.38 g; Tłuszcz: 57.94 g; Kw. tł. nasy.: 23.15 g; Węglowodany ogółem: 254.08 g; W tym cukry: 70.30 g; Błonnik pok.: 23.33 g; Sól: 5.29 g;                                                                                                                                                                                                      | Wartość energetyczna: 1886.18 kcal; Białko ogółem: 74.66 g; Tłuszcz: 60.86 g; Kw. tł. nasy.: 24.08 g; Węglowodany ogółem: 272.38 g; W tym cukry: 77.41 g; Błonnik pok.: 24.37 g; Sól: 5.31 g;                                                                                                                                                                                                                  | Wartość energetyczna: 1522.33 kcal; Białko ogółem: 41.92 g; Tłuszcz: 56.83 g; Kw. tł. nasy.: 12.71 g; Węglowodany ogółem: 223.28 g; W tym cukry: 53.14 g; Błonnik pok.: 25.30 g; Sól: 3.47 g;                                                                                |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-02 do dnia 2026-03-15 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                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-03-06 piątek | Śniadanie | Kasza manna na mleku 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Chleb Graham 35 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Dżem brzoskwinowy 25g 2 szt<br>Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Mandarynka 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>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>Dżem brzoskwinowy 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 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 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>Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                | Dyniowa z makaronem 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 100 g<br>Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> )<br>Sos pietruszkowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                    | 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>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                   | 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 cebulą i koperkiem 50 g ( <u>JAJ, GOR.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Mix салат 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 koperkiem -dieta 50 g ( <u>JAJ, MLE.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Mix салат 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 салат 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<br>jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                      |
|                   |           | Wartość energetyczna: 1962.50 kcal; Białko ogółem: 77.20 g; Tłuszcz: 67.84 g; Kw. tł. nasy.: 25.97 g; Węglowodany ogółem: 268.62 g; W tym cukry: 100.95 g; Błonnik pok.: 21.06 g; Sól: 3.99 g;                                                                                                                                                                         | Wartość energetyczna: 1779.42 kcal; Białko ogółem: 82.03 g; Tłuszcz: 56.06 g; Kw. tł. nasy.: 25.40 g; Węglowodany ogółem: 242.04 g; W tym cukry: 89.31 g; Błonnik pok.: 17.20 g; Sól: 3.96 g;                                                                                                                                                                                               | Wartość energetyczna: 1866.85 kcal; Białko ogółem: 86.41 g; Tłuszcz: 57.10 g; Kw. tł. nasy.: 24.51 g; Węglowodany ogółem: 261.73 g; W tym cukry: 91.33 g; Błonnik pok.: 18.53 g; Sól: 4.93 g;                                                                                                                                    | Wartość energetyczna: 1399.93 kcal; Białko ogółem: 50.99 g; Tłuszcz: 40.67 g; Kw. tł. nasy.: 9.88 g; Węglowodany ogółem: 216.21 g; W tym cukry: 75.21 g; Błonnik pok.: 18.35 g; Sól: 3.36 g;                                                                                                              |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-02 do dnia 2026-03-15 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                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-03-07 sobota | Śniadanie | Ryż na mleku 200 ml ( <b>MLE</b> ,)<br>Chleb Graham 35 g ( <b>GLU PSZ</b> ,)<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ,)<br>Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ,)<br>Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane, wędz. parz w osłonce niejadalnej) 140 g ( <b>GLU PSZ</b> ,)<br>Musztarda 20 g ( <b>GOR</b> ,)<br>Pomidor 80 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ,) | Ryż na mleku 200 ml ( <b>MLE</b> ,)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ,)<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ,)<br>Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ,)<br>Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod. wodą, parzony 60 g ( <b>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, S02</b> ,)<br>Pomidor 80 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ,) | Ryż na mleku 200 ml ( <b>MLE</b> ,)<br>Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <b>GLU PSZ</b> ,)<br>Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ,)<br>Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod. wodą, parzony 60 g ( <b>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, S02</b> ,)<br>Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ,) | Chleb bezglutenowy 75 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ</b> ,)<br>Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ,)<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 ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ,)<br>Kasza jęczmienna/sypko 100 g ( <b>GLU JĘCZ</b> ,)<br>Gulasz wołowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ,)<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                                                                     | Selerowa z ziemniakami 200 ml ( <b>MLE, SEL</b> ,)<br>Kasza jęczmienna/sypko 100 g ( <b>GLU JĘCZ</b> ,)<br>Gulasz wołowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ,)<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                     | Selerowa z ziemniakami 200 ml ( <b>MLE, SEL</b> ,)<br>Kasza jęczmienna/sypko 100 g ( <b>GLU JĘCZ</b> ,)<br>Mięso wołowe mielone 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ,)<br>Sos własny 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ,)<br>Buraczki gotowane 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                          | Selerowa z ziemniakami (bez mleka) 200 ml ( <b>SEL</b> ,)<br>Ryż na sypko 100 g<br>Gulasz wołowy (bez glutenu) 150 g<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                          |
|                   | Kolacja   | Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ,)<br>Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ,)<br>Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE</b> ,)<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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ,)<br>Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ,)<br>Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE</b> ,)<br>Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem 100 g ( <b>SEL</b> ,)<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 250 ml                                                                                                                                                           | Grysikowa 200 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ,)<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ,)<br>Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ,)<br>Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE</b> ,)<br>Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem 100 g ( <b>SEL</b> ,)<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 250 ml                                                   | Chleb bezglutenowy 75 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ</b> ,)<br>Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g ( <b>SOJ</b> ,)<br>Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem 100 g ( <b>SEL</b> ,)<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: 2003.57 kcal; Białko ogółem: 92.03 g; Tłuszcz: 76.87 g; Kw. tł. nasy.: 28.10 g; Węglowodany ogółem: 251.35 g; W tym cukry: 69.56 g; Błonnik pok.: 22.70 g; Sól: 6.84 g;                                                                                                                                                                                                                                             | Wartość energetyczna: 1764.55 kcal; Białko ogółem: 81.02 g; Tłuszcz: 61.62 g; Kw. tł. nasy.: 22.32 g; Węglowodany ogółem: 234.89 g; W tym cukry: 72.36 g; Błonnik pok.: 20.09 g; Sól: 5.38 g;                                                                                                                                                                                                                                                         | Wartość energetyczna: 1769.57 kcal; Białko ogółem: 75.88 g; Tłuszcz: 51.26 g; Kw. tł. nasy.: 20.46 g; Węglowodany ogółem: 263.41 g; W tym cukry: 95.12 g; Błonnik pok.: 19.11 g; Sól: 5.24 g;                                                                                                                                                                                       | Wartość energetyczna: 1520.80 kcal; Białko ogółem: 55.21 g; Tłuszcz: 56.68 g; Kw. tł. nasy.: 12.33 g; Węglowodany ogółem: 212.54 g; W tym cukry: 55.34 g; Błonnik pok.: 21.13 g; Sól: 3.24 g;                                                                                                                                         |



Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-02 do dnia 2026-03-15 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                                                                                                                                                                                                                                |
|----------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-03-08 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>Salami kielbasa wieprzowo-wołowa drobno rozdrobniona surowo wędzona, dojrzewająca, wędzona. 60 g ( <u>SOJ. SEL. GOR.</u> )<br>Papryka świeża 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u> ) | Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 60 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ. MLE. SEL. GOR. SO2.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u> ) | Płatki pszenne na mleku 200 ml ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 60 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ. MLE. SEL. GOR. SO2.</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- 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     | 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 wielowarzywna z olejem 200 g ( <u>SEL.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                                                | 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>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                         | 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>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                                           | 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>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                           |
|                      | 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 twarogu i słonecznika z natką pietruszki 50 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>GLU PSZ. 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                                                                                                                               | Ryżowa 200 ml ( <u>MLE. SEL.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Marchew gotowana plastry 100 g<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<br>jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt                                                                                                                                                                                                        |
|                      |           | Wartość energetyczna: 1770.03 kcal; Białko ogółem: 86.25 g; Tłuszcz: 76.44 g; Kw. tł. nasy.: 31.27 g; Węglowodany ogółem: 193.55 g; W tym cukry: 59.78 g; Błonnik pok.: 16.61 g; Sól: 5.79 g;                                                                                                                                                                                                  | Wartość energetyczna: 1583.12 kcal; Białko ogółem: 88.00 g; Tłuszcz: 58.37 g; Kw. tł. nasy.: 25.36 g; Węglowodany ogółem: 185.92 g; W tym cukry: 54.43 g; Błonnik pok.: 17.77 g; Sól: 5.35 g;                                                                                                                                                                                                             | Wartość energetyczna: 1637.59 kcal; Białko ogółem: 77.61 g; Tłuszcz: 45.31 g; Kw. tł. nasy.: 22.85 g; Węglowodany ogółem: 245.00 g; W tym cukry: 64.12 g; Błonnik pok.: 22.88 g; Sól: 5.39 g;                                                                                                                                                                                     | Wartość energetyczna: 1436.18 kcal; Białko ogółem: 64.16 g; Tłuszcz: 54.55 g; Kw. tł. nasy.: 15.55 g; Węglowodany ogółem: 182.14 g; W tym cukry: 48.94 g; Błonnik pok.: 21.32 g; Sól: 3.79 g;                                                                               |

|                         |           | KRK- 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                                                                                                                                                                                                                                            |
|-------------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-03-09 poniedziałek | Śniadanie | Kasza kukurydziana na mleku 200 ml ( <b>MLE</b> )<br>Chleb Graham 35 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 60 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> )<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) | Kasza kukurydziana na mleku 200 ml ( <b>MLE</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 60 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) | Kasza kukurydziana na mleku 200 ml ( <b>MLE</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 60 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> )<br>Sok marchwiowy 200 ml<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) | Chleb bezglutenowy 75 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ</b> )<br>Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> )<br>Sok marchwiowy 200 ml<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 250 ml                                                    |
|                         | Obiad     | Barszcz czerwony z ziemniakami 200 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> )<br>Ryż na sypko (brązowy) 100 g<br>Mus z jabłek () z/c 80 g<br>Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b>MLE</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                        | Barszcz czerwony z ziemniakami 200 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> )<br>Ryż na sypko 100 g<br>Mus z jabłek () z/c 80 g<br>Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b>MLE</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka i glutenu) 200 ml ( <b>SEL</b> )<br>Ryż na sypko 100 g<br>Pulpet wieprzowy (bez glutenu) 80 g ( <b>JAJ</b> )<br>Kalafior gotowany* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                             |
|                         | Kolacja   | Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Ser żółty 60 g ( <b>MLE</b> )<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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE</b> )<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 ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Sok pomidorowy 200 ml<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 250 ml                                                                                         | Chleb bezglutenowy 75 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ</b> )<br>Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g ( <b>SOJ</b> )<br>Pomidor 90 g<br>Rukola 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 250 ml |
|                         | PN        | Pieczewo chrupkie kukurydziano ryżowe 18 g<br>Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Mus- przecier owocowy<br>jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                    |
|                         |           | Wartość energetyczna: 1746.51 kcal; Białko ogółem: 74.45 g; Tłuszcz: 60.30 g; Kw. tł. nasy.: 35.37 g; Węglowodany ogółem: 236.85 g; W tym cukry: 60.03 g; Błonnik pok.: 15.25 g; Sól: 7.78 g;                                                                                                                                                                                                                                                                  | Wartość energetyczna: 1555.80 kcal; Białko ogółem: 63.95 g; Tłuszcz: 42.99 g; Kw. tł. nasy.: 23.34 g; Węglowodany ogółem: 236.66 g; W tym cukry: 62.11 g; Błonnik pok.: 12.20 g; Sól: 5.14 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Wartość energetyczna: 1576.25 kcal; Białko ogółem: 65.97 g; Tłuszcz: 41.54 g; Kw. tł. nasy.: 22.81 g; Węglowodany ogółem: 246.35 g; W tym cukry: 73.61 g; Błonnik pok.: 14.40 g; Sól: 6.17 g;                                                                                                                                                                                              | Wartość energetyczna: 1371.57 kcal; Białko ogółem: 55.39 g; Tłuszcz: 44.08 g; Kw. tł. nasy.: 12.66 g; Węglowodany ogółem: 199.26 g; W tym cukry: 55.15 g; Błonnik pok.: 18.86 g; Sól: 3.13 g;                                                                                           |



Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-02 do dnia 2026-03-15 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                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-03-10 wtorek | Śniadanie | <p>Platki jęczmienne na mleku 200 ml (<u><b>MLE, GLU JĘCZ.</b></u>)</p> <p>Chleb Graham 35 g (<u><b>GLU PSZ.</b></u>)</p> <p>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b></u>)</p> <p>Masło 83% tł. 10 g (<u><b>MLE.</b></u>)</p> <p>Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 60 g (<u><b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b></u>)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Salata lodowa 20 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u><b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b></u>)</p> | <p>Platki jęczmienne na mleku 200 ml (<u><b>MLE, GLU JĘCZ.</b></u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b></u>)</p> <p>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b></u>)</p> <p>Masło 83% tł. 10 g (<u><b>MLE.</b></u>)</p> <p>Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 60 g (<u><b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b></u>)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Salata lodowa 20 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u><b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b></u>)</p> | <p>Platki jęczmienne na mleku 200 ml (<u><b>MLE, GLU JĘCZ.</b></u>)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u><b>GLU PSZ.</b></u>)</p> <p>Masło 83% tł. 10 g (<u><b>MLE.</b></u>)</p> <p>Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 60 g (<u><b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b></u>)</p> <p>Sok wielowarzywny pasteryzowany 200 ml</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u><b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b></u>)</p> | <p>Chleb bezglutenowy 75 g (<u><b>SEZ, może zawierać: ORZ.</b></u>)</p> <p>Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g</p> <p>Polewica premium- wędlina dr. średnio rozd. 60 g (<u><b>SOJ.</b></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><b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b></u>)</p> <p>Ziemniaki gotowane 100 g</p> <p>Pieczeń wołowa 80 g</p> <p>Sos pietruszkowy 100 ml (<u><b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b></u>)</p> <p>Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (<u><b>SEL.</b></u>)</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p>                                                                                                                                                                                                                                                            | <p>Jarzynowa z zacierką dieta 200 ml (<u><b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b></u>)</p> <p>Ziemniaki gotowane 100 g</p> <p>Pieczeń wołowa 80 g</p> <p>Sos pietruszkowy 100 ml (<u><b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b></u>)</p> <p>Marchew gotowana z olejem 200 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <p>Jarzynowa z zacierką dieta 200 ml (<u><b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b></u>)</p> <p>Ziemniaki gotowane 100 g</p> <p>Mięso wołowe mielone 70 g (<u><b>GLU PSZ.</b></u>)</p> <p>Sos pietruszkowy 100 ml (<u><b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b></u>)</p> <p>Marchew gotowana z olejem 200 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p>                                                                                                                                                                                                  | <p>Jarzynowa z makaronem (bez mleka i glutenu) 200 ml (<u><b>SEL.</b></u>)</p> <p>Ziemniaki gotowane 100 g</p> <p>Pieczeń wołowa 100 g</p> <p>Sos pietruszkowy (bez mleka i glutenu) dieta 100 ml</p> <p>Marchew gotowana z olejem 200 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p>                           |
|                   | Kolacja   | <p>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b></u>)</p> <p>Masło 83% tł. 10 g (<u><b>MLE.</b></u>)</p> <p>Serek naturalny Bieluch 100 g (<u><b>MLE.</b></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><b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b></u>)</p> <p>Masło 83% tł. 10 g (<u><b>MLE.</b></u>)</p> <p>Serek naturalny Bieluch 100 g (<u><b>MLE.</b></u>)</p> <p>Buraczki gotowane plastry 100 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną</p> <p>Cateringowa z/c 250 ml</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <p>Ryżowa 200 ml (<u><b>MLE, SEL.</b></u>)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u><b>GLU PSZ.</b></u>)</p> <p>Masło 83% tł. 10 g (<u><b>MLE.</b></u>)</p> <p>Serek naturalny Bieluch 50 g (<u><b>MLE.</b></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><b>SEZ, może zawierać: ORZ.</b></u>)</p> <p>Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g</p> <p>Jajko gotowane kl M 1 szt (<u><b>JAJ.</b></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: 1686.55 kcal; Białko ogółem: 83.86 g; Tłuszcz: 60.85 g; Kw. tł. nasy.: 25.50 g; Węglowodany ogółem: 213.25 g; W tym cukry: 50.87 g; Błonnik pok.: 21.55 g; Sól: 5.56 g;</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <p>Wartość energetyczna: 1689.54 kcal; Białko ogółem: 81.65 g; Tłuszcz: 58.96 g; Kw. tł. nasy.: 25.33 g; Węglowodany ogółem: 219.21 g; W tym cukry: 60.26 g; Błonnik pok.: 21.77 g; Sól: 5.29 g;</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <p>Wartość energetyczna: 1680.02 kcal; Białko ogółem: 78.29 g; Tłuszcz: 52.40 g; Kw. tł. nasy.: 22.23 g; Węglowodany ogółem: 236.36 g; W tym cukry: 58.77 g; Błonnik pok.: 20.89 g; Sól: 7.19 g;</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <p>Wartość energetyczna: 1340.86 kcal; Białko ogółem: 52.54 g; Tłuszcz: 46.54 g; Kw. tł. nasy.: 12.02 g; Węglowodany ogółem: 187.61 g; W tym cukry: 42.96 g; Błonnik pok.: 23.36 g; Sól: 3.39 g;</p>                                                                                                                |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-02 do dnia 2026-03-15 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                                                                                                                                                                                                                                                      |
|------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-03-11 środa | Śniadanie | Platki owsiane na mleku 200 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Chleb Graham 35 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, 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>Sałata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) | Platki owsiane na mleku 200 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bulka 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>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) | Platki owsiane na mleku 200 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Bulka 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>Sałata 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>Rumsztyk wp z łop po tyrolsku 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )<br>Sos jarzynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                   | 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>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 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>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                     |
|                  | Kolacja   | Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Paprykarz szczeciński 50 g ( <u>RYB, SOJ.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 250 ml                                                                                                    | Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, 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>Pomidor 80 g<br>Sałata 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>Bulka 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>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>Sałata 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> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                  |           | Wartość energetyczna: 1910.89 kcal; Białko ogółem: 73.80 g; Tłuszcz: 86.98 g; Kw. tł. nasy.: 35.58 g; Węglowodany ogółem: 221.11 g; W tym cukry: 61.05 g; Błonnik pok.: 21.36 g; Sól: 7.39 g;                                                                                                                                                                  | Wartość energetyczna: 1706.76 kcal; Białko ogółem: 76.81 g; Tłuszcz: 59.00 g; Kw. tł. nasy.: 25.40 g; Węglowodany ogółem: 222.42 g; W tym cukry: 58.69 g; Błonnik pok.: 15.85 g; Sól: 5.12 g;                                                                                                                                                                                              | Wartość energetyczna: 1849.44 kcal; Białko ogółem: 80.52 g; Tłuszcz: 62.76 g; Kw. tł. nasy.: 25.17 g; Węglowodany ogółem: 248.23 g; W tym cukry: 71.54 g; Błonnik pok.: 21.30 g; Sól: 5.76 g;                                                                                                                                                                    | Wartość energetyczna: 1442.71 kcal; Białko ogółem: 52.95 g; Tłuszcz: 50.08 g; Kw. tł. nasy.: 11.99 g; Węglowodany ogółem: 207.15 g; W tym cukry: 49.06 g; Błonnik pok.: 17.93 g; Sól: 3.23 g;                                                                                                     |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-02 do dnia 2026-03-15 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                                                                                                                                                                                                                                                      |
|---------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-03-12 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>Sos boloński z mięsa wp 150 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                       | Szpinakowa z ziemniakami 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Makaron 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Sos boloński z mięsa wp -dieta 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                              | Szpinakowa z ziemniakami 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Makaron 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Sos boloński z mięsa wp -dieta 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Brokuł gotowany* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                                  | Szpinakowa z ziemniakami (bez mleka i glutenu) () 200 ml ( <u>SEL,</u> )<br>Makaron bezglutenowy 100 g<br>Sos boloński -dieta (bez glutenu) 150 g ( <u>SEL,</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                           |
|                     | Kolacja   | Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Paszтет z fasoli 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )<br>Pomidor 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>Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 60 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02,</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata 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 pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 60 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02,</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>Sałata 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<br>jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                              |
|                     |           | Wartość energetyczna: 1817.65 kcal; Białko ogółem: 74.45 g; Tłuszcz: 66.48 g; Kw. tł. nasy.: 33.91 g; Węglowodany ogółem: 239.01 g; W tym cukry: 60.67 g; Błonnik pok.: 19.99 g; Sól: 3.21 g;                                                                                                                                                                                | Wartość energetyczna: 1591.35 kcal; Białko ogółem: 77.30 g; Tłuszcz: 46.79 g; Kw. tł. nasy.: 21.89 g; Węglowodany ogółem: 219.77 g; W tym cukry: 60.79 g; Błonnik pok.: 13.43 g; Sól: 5.05 g;                                                                                                                                                                          | Wartość energetyczna: 1701.87 kcal; Białko ogółem: 79.66 g; Tłuszcz: 45.15 g; Kw. tł. nasy.: 21.61 g; Węglowodany ogółem: 262.27 g; W tym cukry: 66.38 g; Błonnik pok.: 21.96 g; Sól: 6.29 g;                                                                                                                                                                                           | Wartość energetyczna: 1324.07 kcal; Białko ogółem: 47.86 g; Tłuszcz: 43.94 g; Kw. tł. nasy.: 11.74 g; Węglowodany ogółem: 192.39 g; W tym cukry: 43.88 g; Błonnik pok.: 15.49 g; Sól: 2.90 g;                                                                                                     |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-02 do dnia 2026-03-15 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                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-03-13 piątek | Śniadanie | Zacierka na mleku 200 ml ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>MLE.</u> )<br>Chleb Graham 35 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>JAJ.</u> , <u>MLE.</u> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Powidła śliwkowe 30g 1 szt<br>Powidła śliwkowe 30g 1 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.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> , <u>GLU JĘCZ.</u> ) | Zacierka na mleku 200 ml ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>MLE.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> )<br>Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>JAJ.</u> , <u>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.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> , <u>GLU JĘCZ.</u> ) | Zacierka na mleku 200 ml ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>MLE.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 25 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>JAJ.</u> , <u>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.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> , <u>GLU JĘCZ.</u> ) | Chleb bezglutenowy 75 g ( <u>SEZ.</u> , <u>może zawierać: ORZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g<br>Dżem truskawkowy 25g 2 szt<br>Poledwica 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.</u> , <u>SEL.</u> , <u>GLU JĘCZ.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 100 g<br>Ryba smażona (Morszczuk) 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>JAJ.</u> , <u>RYB.</u> )<br>Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                                            | Krupnik jęczmienny 200 ml ( <u>MLE.</u> , <u>SEL.</u> , <u>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.</u> , <u>SEL.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                                                                | Krupnik jęczmienny 200 ml ( <u>MLE.</u> , <u>SEL.</u> , <u>GLU JĘCZ.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 100 g<br>Pulpet rybny (Morszczuk) 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>JAJ.</u> , <u>RYB.</u> )<br>Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>MLE.</u> )<br>Warzywa po grecku 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>SEL.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                           | 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>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                    |
|                   | Kolacja   | Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g ( <u>JAJ.</u> , <u>MLE.</u> )<br>Papryka świeża 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.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g ( <u>JAJ.</u> , <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 250 ml                                                                                                                                               | Jarzynowa z makaronem dieta () 200 ml ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>MLE.</u> , <u>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.</u> , <u>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.</u> , <u>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                                |
|                   | PN        | Sok warzywny 0,3l 1 szt ( <u>SEL.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                   |           | Wartość energetyczna: 1924.20 kcal; Białko ogółem: 75.13 g; Tłuszcz: 65.61 g; Kw. tł. nasy.: 20.57 g; Węglowodany ogółem: 259.97 g; W tym cukry: 106.17 g; Błonnik pok.: 17.98 g; Sól: 7.12 g;                                                                                                                                                                                                                                            | Wartość energetyczna: 1709.25 kcal; Białko ogółem: 74.40 g; Tłuszcz: 51.18 g; Kw. tł. nasy.: 19.48 g; Węglowodany ogółem: 239.75 g; W tym cukry: 103.04 g; Błonnik pok.: 16.50 g; Sól: 6.22 g;                                                                                                                                                                                                                                                | Wartość energetyczna: 1890.06 kcal; Białko ogółem: 79.23 g; Tłuszcz: 53.96 g; Kw. tł. nasy.: 20.30 g; Węglowodany ogółem: 273.94 g; W tym cukry: 112.53 g; Błonnik pok.: 18.50 g; Sól: 6.86 g;                                                                                                                                                                                                                                      | Wartość energetyczna: 1449.07 kcal; Białko ogółem: 53.57 g; Tłuszcz: 42.60 g; Kw. tł. nasy.: 10.64 g; Węglowodany ogółem: 221.68 g; W tym cukry: 85.71 g; Błonnik pok.: 19.53 g; Sól: 6.02 g;                                                                                                |

|                   |           | KRK- 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                                                                                                                                                                                                                                              |
|-------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-03-14 sobota | Śniadanie | Platki owsiane na mleku 200 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Chleb Graham 35 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>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> ) | Platki owsiane na mleku 200 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 60 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2.</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> ) | Platki 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 Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 60 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2.</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>Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Surówka z selera i jabłka z olejem 200 g ( <u>SEL.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                               | Koperkowa z ziemniakami 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ryż na sypko 100 g<br>Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Sos pietruszkowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Buraczki podprawiane -drobno tarte 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                          | 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>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                        | 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>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml |
|                   | Kolacja   | Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Paszтет Ciechanowski-Paszтет 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>GLU PSZ, 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<br>jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                      |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2012.43 kcal; Białko ogółem: 94.74 g; Tłuszcz: 81.39 g; Kw. tł. nasy.: 38.65 g; Węglowodany ogółem: 237.53 g; W tym cukry: 57.82 g; Błonnik pok.: 22.93 g; Sól: 7.54 g;                                                                                                                                                        | Wartość energetyczna: 1807.83 kcal; Białko ogółem: 85.94 g; Tłuszcz: 56.45 g; Kw. tł. nasy.: 25.20 g; Węglowodany ogółem: 244.73 g; W tym cukry: 68.35 g; Błonnik pok.: 16.85 g; Sól: 6.43 g;                                                                                                                                                                                                                                                                      | Wartość energetyczna: 1809.60 kcal; Białko ogółem: 81.79 g; Tłuszcz: 54.36 g; Kw. tł. nasy.: 24.54 g; Węglowodany ogółem: 259.40 g; W tym cukry: 72.35 g; Błonnik pok.: 19.06 g; Sól: 7.34 g;                                                                                                                                                                                | Wartość energetyczna: 1483.30 kcal; Białko ogółem: 46.76 g; Tłuszcz: 53.76 g; Kw. tł. nasy.: 12.26 g; Węglowodany ogółem: 213.80 g; W tym cukry: 53.23 g; Błonnik pok.: 20.16 g; Sól: 3.17 g;                                                                                             |

|                      |           | KRK- 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                                                                                                                                                                                                                               |
|----------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-03-15 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>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                        | Pomidorowa z zacierką 200 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 100 g<br>Schab pieczony w rękawie 80 g<br>Sos własny 100 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem 200 g ( <u>SEL.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                         | 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>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                                     | Pomidorowa z makaronem (bez mleka i glutenu) 200 ml ( <u>SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 100 g<br>Schab pieczony w rękawie 80 g<br>Sos własny (bez glutenu) 100 ml<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem 200 g ( <u>SEL.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml      |
|                      | 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>Jabłko 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>Jabłko 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>Jabłko 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>Jabłko 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: 1561.28 kcal; Białko ogółem: 66.87 g; Tłuszcz: 53.62 g; Kw. tł. nasy.: 20.36 g; Węglowodany ogółem: 214.09 g; W tym cukry: 67.80 g; Błonnik pok.: 18.22 g; Sól: 7.30 g;                                                                                                                                                                                                                                                          | Wartość energetyczna: 1513.55 kcal; Białko ogółem: 73.23 g; Tłuszcz: 46.62 g; Kw. tł. nasy.: 20.19 g; Węglowodany ogółem: 212.19 g; W tym cukry: 76.72 g; Błonnik pok.: 22.23 g; Sól: 8.08 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Wartość energetyczna: 1825.39 kcal; Białko ogółem: 84.40 g; Tłuszcz: 56.71 g; Kw. tł. nasy.: 22.32 g; Węglowodany ogółem: 256.83 g; W tym cukry: 93.57 g; Błonnik pok.: 24.17 g; Sól: 8.44 g;                                                                                                                                                                                                                                                          | Wartość energetyczna: 1393.23 kcal; Białko ogółem: 58.32 g; Tłuszcz: 46.22 g; Kw. tł. nasy.: 11.37 g; Węglowodany ogółem: 201.18 g; W tym cukry: 60.85 g; Błonnik pok.: 25.62 g; Sól: 6.79 g;                                                                              |



### **Oznaczenia alergenów:**

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,  
SKO - Skorupiaki i pochodne,  
JAJ - Jaja i pochodne,  
RYB - Ryby i pochodne,  
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,  
SOJ - Soja i pochodne,  
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,  
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,  
SEL - Seler i pochodne,  
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,  
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,  
S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,  
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,  
MCK - Mięczaki i pochodne,  
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,  
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,  
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,  
GLU JEĆZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

### **Oznaczenia wskaźników odż.:**

Wartość energetyczna - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],  
Białko ogółem - Białko ogółem wg rozp. 1169/2011,  
Tłuszcz - Tłuszcz,  
Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,  
Sód - Sód,  
Sól - Sól,  
Potas - Potas,  
Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,  
Błonnik pok. - Błonnik pokarmowy,  
Ener z B. - % energii z białka,  
Ener. z T. - % energii z tłuszczu,  
Ener z W. - % energii z węglowodanów,  
W tym cukry - w tym cukry,  
WW - WW,