

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- RYD P12 Bezglutenowa bezmleczna 4-9 lat	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	
2024-05-27 poniedziałek	<b>Śniadanie</b>	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 50 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Salata zielona 20 g	Płatki jęczmienne na mleku 200 ml ( <b>MLE, GLU JECZ</b> ) Chleb Graham 35 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 50 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Salata zielona 20 g	Płatki jęczmienne na mleku 200 ml ( <b>MLE, GLU JECZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 50 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Salata zielona 20 g	Płatki jęczmienne na mleku 200 ml ( <b>MLE, GLU JECZ</b> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Jabłko pieczone 150 g
	<b>Obiad</b>	Brokułowa z ryżem (bez mleka) () 200 ml ( <b>SEL</b> ) Ziemniaki gotowane () 100 g Gulasz warzywny z tofu dieta* (bez glutenu) 150 g ( <b>SOJ, SEL</b> ) Surówka z marchwi z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Brokułowa z ryżem () 200 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane () 100 g Gulasz warzywny z ciecierzycą () 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Surówka z marchwi z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Brokułowa z ryżem () 200 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane () 100 g Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL</b> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Brokułowa z ryżem () 200 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane () 100 g Pulpet drobiowy 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos koperkowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	<b>Kolacja</b>	Roszponka 10 g Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 90 g	Roszponka 10 g Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE</b> ) Szprot w sosie pomidorowym 50 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 90 g	Roszponka 10 g Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 90 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek 50 g ( <b>MLE</b> ) Jarzynowa z makaronem dieta () 200 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sok pomidorowy 200 ml
	<b>PN</b>	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE</b> )		
		Wartość energetyczna: 1263.19 kcal; Białko ogółem: 36.55 g; Tłuszcz: 42.58 g; Kw. tł. nasy.: 8.01 g; Węglowodany ogółem: 191.03 g; W tym cukry: 47.16 g; Błonnik pok.: 20.70 g; Sól: 4.51 g;	Wartość energetyczna: 1672.23 kcal; Białko ogółem: 66.25 g; Tłuszcz: 51.55 g; Kw. tł. nasy.: 21.77 g; Węglowodany ogółem: 246.33 g; W tym cukry: 80.06 g; Błonnik pok.: 26.93 g; Sól: 5.34 g;	Wartość energetyczna: 1536.87 kcal; Białko ogółem: 58.23 g; Tłuszcz: 47.11 g; Kw. tł. nasy.: 19.92 g; Węglowodany ogółem: 229.30 g; W tym cukry: 75.27 g; Błonnik pok.: 24.21 g; Sól: 5.42 g;	Wartość energetyczna: 1691.91 kcal; Białko ogółem: 71.63 g; Tłuszcz: 47.95 g; Kw. tł. nasy.: 20.46 g; Węglowodany ogółem: 253.85 g; W tym cukry: 86.79 g; Błonnik pok.: 25.23 g; Sól: 6.09 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- RYD P12 Bezglutenowa bezmleczna 4-9 lat	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	
2024-05-28 wtorek	Śniadanie	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb Graham 35 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u> ) Ogórek świeży 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ) Sałata lodowa 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb miesany pszenno-żytni 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ) Pomidor 80 g	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ) Sok pomidorowy 200 ml
	Obiad	Solferino (bez mleka i glutenu) () 200 ml ( <u>SEL</u> ) Makaron bezglutenowy 100 g Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos pietruszkowy (bez mleka i glutenu) dieta 100 ml Dyńia duszona z olejem* (bez glutenu) 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pieczarkowa z ziemniakami () 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Makaron pełnoziarnisty 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Szynka wieprzowa pieczona 80 g Sos pietruszkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Solferino () 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Makaron 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos pietruszkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Dyńia duszona z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Solferino () 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Makaron 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Szynka wieprzowa gotowana (zmielona) 80 g Sos pietruszkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Dyńia duszona z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ</u> ) Ziemniaczana () 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE</u> )	
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Rogal maślany 50g. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <u>MLE</u> )	
		Wartość energetyczna: 1307.64 kcal; Białko ogółem: 54.95 g; Tłuszcz: 39.15 g; Kw. tł. nasy.: 9.39 g; Węglowodany ogółem: 183.44 g; W tym cukry: 34.71 g; Błonnik pok.: 13.38 g; Sól: 3.96 g;	Wartość energetyczna: 1899.29 kcal; Białko ogółem: 95.99 g; Tłuszcz: 64.19 g; Kw. tł. nasy.: 26.80 g; Węglowodany ogółem: 239.31 g; W tym cukry: 55.65 g; Błonnik pok.: 18.16 g; Sól: 5.90 g;	Wartość energetyczna: 1848.34 kcal; Białko ogółem: 91.71 g; Tłuszcz: 54.73 g; Kw. tł. nasy.: 24.46 g; Węglowodany ogółem: 249.84 g; W tym cukry: 61.33 g; Błonnik pok.: 14.84 g; Sól: 6.05 g;	Wartość energetyczna: 2014.01 kcal; Białko ogółem: 94.86 g; Tłuszcz: 53.67 g; Kw. tł. nasy.: 23.93 g; Węglowodany ogółem: 289.50 g; W tym cukry: 76.08 g; Błonnik pok.: 16.88 g; Sól: 6.91 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- RYD P12 Bezglutenowa bezmleczna 4-9 lat	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	
2024-05-29 środa	<b>Śniadanie</b>	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Salata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 200 ml ( <u>MLE. GLU OW.</u> ) Chleb Graham 35 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 150 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekem z/c 250 ml ( <u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u> )	Płatki owsiane na mleku 200 ml ( <u>MLE. GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekem z/c 250 ml ( <u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u> ) Salata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 200 ml ( <u>MLE. GLU OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> ) Kawa zbożowa z mlekem z/c 250 ml ( <u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u> ) Sok pomidorowy 200 ml
	<b>Obiad</b>	Ryżowa (bez mleka) () 200 ml ( <u>SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 100 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez glutenu) 80 g ( <u>JAJ.</u> ) Sos jarzynowy (bez glutenu) () 100 ml ( <u>SEL.</u> ) Buraczki podprawiane -drobno tarte () (bez glutenu) 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 200 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 100 g Kotlet mielony drobiowy 80 g ( <u>GLU PSZ. JAJ.</u> ) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grycikowa () 200 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 100 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g ( <u>GLU PSZ. JAJ.</u> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	<b>Kolacja</b>	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Salata lodowa 20 g	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Salata lodowa 20 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ryżowa () 200 ml ( <u>MLE. SEL.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
	<b>PN</b>	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			
	Wartość energetyczna: 1331.51 kcal; Białko ogółem: 52.16 g; Tłuszcz: 34.66 g; Kw. tł. nasy.: 8.05 g; Węglowodany ogółem: 208.07 g; W tym cukry: 55.61 g; Błonnik pok.: 16.08 g; Sól: 4.26 g;	Wartość energetyczna: 2009.90 kcal; Białko ogółem: 84.32 g; Tłuszcz: 69.98 g; Kw. tł. nasy.: 29.60 g; Węglowodany ogółem: 271.21 g; W tym cukry: 72.25 g; Błonnik pok.: 24.36 g; Sól: 5.89 g;	Wartość energetyczna: 1565.31 kcal; Białko ogółem: 69.49 g; Tłuszcz: 37.99 g; Kw. tł. nasy.: 18.38 g; Węglowodany ogółem: 244.31 g; W tym cukry: 72.25 g; Błonnik pok.: 20.40 g; Sól: 4.81 g;	Wartość energetyczna: 1608.76 kcal; Białko ogółem: 73.65 g; Tłuszcz: 36.22 g; Kw. tł. nasy.: 17.85 g; Węglowodany ogółem: 253.00 g; W tym cukry: 61.39 g; Błonnik pok.: 21.45 g; Sól: 5.66 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- RYD P12 Bezglutenowa bezmleczna 4-9 lat	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	
2024-05-30 czwartek	Śniadanie	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Zacierka na mleku 200 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Chleb Graham 35 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 50 g ( <u>MLE</u> ) Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Zacierka na mleku 200 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Zacierka na mleku 200 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Sok marchwiowy 200 ml
	Obiad	Ziemniaczana (bez mleka i glutenu) () 200 ml ( <u>SEL</u> ) Risotto z mięsem wieprz i warzywami() 250 g ( <u>SEL</u> ) Sos pomidorowy (bez glutenu) 100 ml Cukinia pieczona z olejem * 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz biały z ziemniakami () 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> ) Risotto z mięsem wieprz i warzywami() 250 g ( <u>SEL</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Surówka z selera i jabłka z olejem () 200 g ( <u>SEL</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ziemniaczana () 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Risotto z mięsem wieprz i warzywami() 250 g ( <u>SEL</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka soltysa wieprzowa,wędzona ,parzona 50 g Salatka jarzynowa z olejem () 100 g ( <u>SEL</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka soltysa wieprzowa,wędzona ,parzona 50 g Salatka jarzynowa z olejem () 100 g ( <u>SEL</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka soltysa wieprzowa,wędzona ,parzona 50 g Jarzynowa z makaronem dieta () 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Salatka jarzynowa z olejem () 100 g ( <u>SEL</u> )	
	PN	Wafle ryżowe 20 g Dżem 25 g 1 szt	Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	
		Wartość energetyczna: 1610.48 kcal; Białko ogółem: 49.39 g; Tłuszcz: 56.58 g; Kw. tł. nasy.: 11.08 g; Węglowodany ogółem: 232.15 g; W tym cukry: 45.64 g; Błonnik pok.: 16.48 g; Sól: 4.33 g;	Wartość energetyczna: 1948.46 kcal; Białko ogółem: 78.38 g; Tłuszcz: 64.91 g; Kw. tł. nasy.: 27.01 g; Węglowodany ogółem: 277.44 g; W tym cukry: 59.75 g; Błonnik pok.: 31.09 g; Sól: 5.11 g;	Wartość energetyczna: 1907.86 kcal; Białko ogółem: 76.30 g; Tłuszcz: 68.15 g; Kw. tł. nasy.: 26.68 g; Węglowodany ogółem: 255.99 g; W tym cukry: 55.49 g; Błonnik pok.: 19.21 g; Sól: 4.88 g;	Wartość energetyczna: 1894.25 kcal; Białko ogółem: 77.15 g; Tłuszcz: 60.05 g; Kw. tł. nasy.: 21.90 g; Węglowodany ogółem: 267.85 g; W tym cukry: 63.66 g; Błonnik pok.: 23.48 g; Sól: 4.74 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- RYD P12 Bezglutenowa bezmleczna 4-9 lat	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
2024-05-31 piątek	Śniadanie	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <u>MLE</u> ) Dżem brzoskwinowy 60 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Jabłko 150 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ</u> )	Płatki pszenne na mleku 200 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> ) Chleb Graham 35 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Dżem brzoskwinowy 60 g Kawa zbożowa z mlekem z/c 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> ) Jabłko 150 g Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> )	Płatki pszenne na mleku 200 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Dżem brzoskwinowy 60 g Kawa zbożowa z mlekem z/c 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> ) Jabłko 150 g Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> )	Płatki pszenne na mleku 200 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Dżem brzoskwinowy 60 g Kawa zbożowa z mlekem z/c 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> ) Jabłko pieczone 150 g Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE</u> )
	Obiad	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () (bez mleka i glutenu) SU 200 ml ( <u>SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 100 g Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g ( <u>RYB</u> ) Szpinak gotowany z olejem. (bez glutenu)* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 200 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 100 g Ryba smażona (Morszczuk) 80 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>RYB</u> ) Salatka z kapusty czerwonej z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 200 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 100 g Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g ( <u>RYB</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 200 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 100 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 80 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>RYB</u> ) Sos pietruszkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Salata zielona 20 g Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Salata zielona 20 g Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ</u> ) Ryżowa () 200 ml ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sok pomidorowy 200 ml
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <u>MLE</u> )		
	Wartość energetyczna: 1389.00 kcal; Białko ogółem: 54.11 g; Tłuszcz: 42.93 g; Kw. tł. nasy.: 8.75 g; Węglowodany ogółem: 200.06 g; W tym cukry: 37.69 g; Błonnik pok.: 13.06 g; Sól: 2.91 g;	Wartość energetyczna: 1889.73 kcal; Białko ogółem: 84.32 g; Tłuszcz: 64.07 g; Kw. tł. nasy.: 26.00 g; Węglowodany ogółem: 252.95 g; W tym cukry: 78.91 g; Błonnik pok.: 20.48 g; Sól: 3.90 g;	Wartość energetyczna: 1722.53 kcal; Białko ogółem: 83.38 g; Tłuszcz: 55.72 g; Kw. tł. nasy.: 25.29 g; Węglowodany ogółem: 228.81 g; W tym cukry: 66.21 g; Błonnik pok.: 15.59 g; Sól: 3.90 g;	Wartość energetyczna: 1777.30 kcal; Białko ogółem: 83.90 g; Tłuszcz: 50.31 g; Kw. tł. nasy.: 21.97 g; Węglowodany ogółem: 256.11 g; W tym cukry: 69.11 g; Błonnik pok.: 17.57 g; Sól: 6.11 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- RYD P12 Bezglutenowa bezmleczna 4-9 lat	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	
2024-06-01 sobota	<b>Śniadanie</b>	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	Ryż na mleku 200 ml ( <u>MLE.</u> ) Chleb Graham 35 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane, wędz. parz. w osłonce niejadalnej) 140 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Musztarda 20 g ( <u>GOR.</u> ) Salata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Pomidor 80 g	Ryż na mleku 200 ml ( <u>MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Salata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Pomidor 80 g	Ryż na mleku 200 ml ( <u>MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Sok jabłkowy 100% 0,2l 1 szt
	<b>Obiad</b>	Selerowa z ziemniakami (bez mleka) () 200 ml ( <u>SEL.</u> ) Ryż na sypko 100 g Gulasz wołowy (bez glutenu) 150 g Sos własny (bez glutenu) 100 ml Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grochowa z ziemniakami () 200 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 100 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Zrazik wołowy mielony 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Selerowa z ziemniakami () 200 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 100 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Zrazik wołowy mielony 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Selerowa z ziemniakami () 200 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 100 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Zrazik wołowy mielony 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Buraczki gotowane () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	<b>Kolacja</b>	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 80 g ( <u>SEL.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Salata zielona 20 g	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Rzodkiew biała 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 100 g ( <u>MLE.</u> ) Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 80 g ( <u>SEL.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Salata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Grysikowa () 200 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 100 g ( <u>SEL.</u> )
	<b>PN</b>	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE.</u> )		
		Wartość energetyczna: 1549.26 kcal; Białko ogółem: 57.76 g; Tłuszcz: 53.35 g; Kw. tł. nasy.: 10.85 g; Węglowodany ogółem: 217.17 g; W tym cukry: 57.60 g; Błonnik pok.: 17.39 g; Sól: 4.47 g;	Wartość energetyczna: 2026.23 kcal; Białko ogółem: 86.85 g; Tłuszcz: 74.08 g; Kw. tł. nasy.: 27.81 g; Węglowodany ogółem: 261.51 g; W tym cukry: 70.41 g; Błonnik pok.: 23.88 g; Sól: 8.42 g;	Wartość energetyczna: 2423.98 kcal; Białko ogółem: 74.61 g; Tłuszcz: 129.22 g; Kw. tł. nasy.: 72.10 g; Węglowodany ogółem: 248.82 g; W tym cukry: 73.17 g; Błonnik pok.: 22.31 g; Sól: 6.24 g;	Wartość energetyczna: 1778.59 kcal; Białko ogółem: 76.30 g; Tłuszcz: 43.80 g; Kw. tł. nasy.: 19.40 g; Węglowodany ogółem: 278.48 g; W tym cukry: 96.48 g; Błonnik pok.: 22.60 g; Sól: 6.28 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- RYD P12 Bezglutenowa bezmleczna 4-9 lat	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
2024-06-02 niedziela	Śniadanie	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 50 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 35 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Salami kielbasa wieprzowo-wołowa drobno rozdrobniona surowo wędzona, dojrzewająca, wędzona. 50 g ( <u>SOJ, SEL, GOR</u> ) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 50 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ) Salata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 200 ml ( <u>MLE, GLU OW</u> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ) Mus z jabłek () b/c 100 g
	Obiad	Rosół z makaronem (bez glutenu) () 200 ml ( <u>SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 100 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Brokuł gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Rosół z makaronem () 200 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 100 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Surówka wielowarzywna z olejem () 200 g ( <u>SEL</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Rosół z makaronem () 200 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 100 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Brokuł gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Rosół z makaronem () 200 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 100 g Potrawka drobiowa z warzywami () 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Brokuł gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Salata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 50 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g ( <u>MLE</u> ) Salata lodowa 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE</u> ) Jarzynowa z ryżem dieta () 200 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sok pomidorowy 200 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Przecier owocowo-warzywny jablko-malina-burak 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE</u> )		
		Wartość energetyczna: 1435.09 kcal; Białko ogółem: 66.75 g; Tłuszcz: 55.39 g; Kw. tł. nasy.: 14.82 g; Węglowodany ogółem: 172.88 g; W tym cukry: 43.58 g; Błonnik pok.: 12.18 g; Sól: 3.28 g;	Wartość energetyczna: 1737.01 kcal; Białko ogółem: 83.99 g; Tłuszcz: 71.24 g; Kw. tł. nasy.: 28.43 g; Węglowodany ogółem: 196.68 g; W tym cukry: 62.47 g; Błonnik pok.: 18.21 g; Sól: 5.54 g;	Wartość energetyczna: 1524.62 kcal; Białko ogółem: 85.23 g; Tłuszcz: 53.15 g; Kw. tł. nasy.: 23.10 g; Węglowodany ogółem: 182.41 g; W tym cukry: 52.03 g; Błonnik pok.: 15.14 g; Sól: 4.80 g;	Wartość energetyczna: 1597.79 kcal; Białko ogółem: 76.37 g; Tłuszcz: 41.01 g; Kw. tł. nasy.: 20.71 g; Węglowodany ogółem: 239.28 g; W tym cukry: 65.33 g; Błonnik pok.: 22.25 g; Sól: 5.61 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- RYD P12 Bezglutenowa bezmleczna 4-9 lat	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	
2024-06-03 poniedziałek	Śniadanie	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml ( <u>MLE.</u> ) Chleb Graham 35 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ogórek świeży 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Salata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml ( <u>MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml ( <u>MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Sok marchwiowy 200 ml
	Obiad	Barszcz czerwony z botwinką i ziemniakami () (bez mleka i glutenu) 200 ml ( <u>SEL.</u> ) Ryż na sypko 100 g Pulpet wieprzowy (bez glutenu) 80 g ( <u>JAJ.</u> ) Kalafior gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz czerwony z botwinką i ziemniakami () 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 100 g Mus z jabłek () z/c 80 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz czerwony z botwinką i ziemniakami () 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 100 g Mus z jabłek () z/c 80 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Salata zielona 20 g	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> ) Jarzynowa z makaronem dieta () 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sok pomidorowy 200 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 18 g Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <u>MLE.</u> )		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <u>MLE.</u> )
		Wartość energetyczna: 1290.60 kcal; Białko ogółem: 56.08 g; Tłuszcz: 42.42 g; Kw. tł. nasy.: 10.53 g; Węglowodany ogółem: 177.50 g; W tym cukry: 44.59 g; Błonnik pok.: 12.23 g; Sól: 3.70 g;	Wartość energetyczna: 1682.63 kcal; Białko ogółem: 67.72 g; Tłuszcz: 56.70 g; Kw. tł. nasy.: 33.00 g; Węglowodany ogółem: 231.25 g; W tym cukry: 59.13 g; Błonnik pok.: 15.51 g; Sól: 5.25 g;	Wartość energetyczna: 1523.79 kcal; Białko ogółem: 60.00 g; Tłuszcz: 42.34 g; Kw. tł. nasy.: 22.95 g; Węglowodany ogółem: 230.81 g; W tym cukry: 59.37 g; Błonnik pok.: 12.40 g; Sól: 4.18 g;	Wartość energetyczna: 1543.59 kcal; Białko ogółem: 61.88 g; Tłuszcz: 40.88 g; Kw. tł. nasy.: 22.41 g; Węglowodany ogółem: 236.83 g; W tym cukry: 71.00 g; Błonnik pok.: 14.49 g; Sól: 5.22 g;



Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- RYD P12 Bezglutenowa bezmleczna 4-9 lat	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
2024-06-04 wtorek	<b>Śniadanie</b>	<b>Obiad</b>	<b>Kolacja</b>	<b>PN</b>
	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <b>MLE.</b> ) Piersz delikatna z kurczaka, parzona z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 200 ml ( <b>MLE, GLU JEJCZ.</b> ) Chleb Graham 35 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Piersz delikatna z kurczaka, parzona z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Rzodkiew biała 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</b> )	Płatki jęczmienne na mleku 200 ml ( <b>MLE, GLU JEJCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Piersz delikatna z kurczaka, parzona z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</b> )	Płatki jęczmienne na mleku 200 ml ( <b>MLE, GLU JEJCZ.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</b> ) Piersz delikatna z kurczaka, parzona z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Sok pomidorowy 200 ml
	Jarzynowa z makaronem (bez mleka i glutenu) () 200 ml ( <b>SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 100 g Filet z kurczaka pieczony (bez glutenu) 80 g Sos pietruszkowy (bez mleka i glutenu) dieta 100 ml Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Jarzynowa z zacierką () 200 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 100 g Filet z kurczaka pieczony 80 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Sos pietruszkowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Jarzynowa z zacierką () 200 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 100 g Filet z kurczaka pieczony 80 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Sos pietruszkowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Jarzynowa z zacierką () 200 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 100 g Filet z kurczaka pieczony (zmielony) 80 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Sos pietruszkowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Ryżowa () 200 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Serek naturalny Bieluch 50 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Jabłko pieczone 150 g	
	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			
	Wartość energetyczna: 1272.14 kcal; Białko ogółem: 52.77 g; Tłuszcz: 38.14 g; Kw. tł. nasy.: 8.74 g; Węglowodany ogółem: 185.65 g; W tym cukry: 38.19 g; Błonnik pok.: 18.62 g; Sól: 3.03 g;	Wartość energetyczna: 1668.47 kcal; Białko ogółem: 80.14 g; Tłuszcz: 59.84 g; Kw. tł. nasy.: 20.57 g; Węglowodany ogółem: 211.19 g; W tym cukry: 50.54 g; Błonnik pok.: 21.68 g; Sól: 4.77 g;	Wartość energetyczna: 1528.05 kcal; Białko ogółem: 77.01 g; Tłuszcz: 44.21 g; Kw. tł. nasy.: 19.50 g; Węglowodany ogółem: 215.04 g; W tym cukry: 55.35 g; Błonnik pok.: 22.98 g; Sól: 5.18 g;	Wartość energetyczna: 1670.85 kcal; Białko ogółem: 79.15 g; Tłuszcz: 45.00 g; Kw. tł. nasy.: 20.30 g; Węglowodany ogółem: 248.27 g; W tym cukry: 71.16 g; Błonnik pok.: 26.01 g; Sól: 5.85 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- RYD P12 Bezglutenowa bezmleczna 4-9 lat	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	
2024-06-05 środa	<b>Śniadanie</b>	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Salata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 200 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> ) Chleb Graham 35 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE,</u> ) Ser topiony 50 g ( <u>MLE,</u> ) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )	Płatki owsiane na mleku 200 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE,</u> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )	Płatki owsiane na mleku 200 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE,</u> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE,</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> ) Sok pomidorowy 200 ml
	<b>Obiad</b>	Ziemniaczana (bez mleka i glutenu) () 200 ml ( <u>SEL,</u> ) Ryż na sypko 100 g Pulpet wieprzowy (bez glutenu) 80 g ( <u>JAJ,</u> ) Sos jarzynowy (bez glutenu) () 100 ml ( <u>SEL,</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kapusińiak z kapusty białej () 200 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 100 g ( <u>GLU JĘCZ,</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ziemniaczana () 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 100 g ( <u>GLU JĘCZ,</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	<b>Kolacja</b>	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <u>MLE,</u> ) Polędwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Salata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE,</u> ) Paprykarz szczeciński 50 g ( <u>RYB, SOJ,</u> ) Salata lodowa 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE,</u> ) Polędwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Salata lodowa 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE,</u> ) Polędwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Jarzynowa z makaronem dieta () 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 100 g ( <u>SEL,</u> )
	<b>PN</b>	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <u>MLE,</u> )	
		Wartość energetyczna: 1422.18 kcal; Białko ogółem: 52.24 g; Tłuszcz: 52.34 g; Kw. tł. nasy.: 11.23 g; Węglowodany ogółem: 187.79 g; W tym cukry: 46.41 g; Błonnik pok.: 10.33 g; Sól: 3.98 g;	Wartość energetyczna: 1896.10 kcal; Białko ogółem: 75.65 g; Tłuszcz: 76.07 g; Kw. tł. nasy.: 34.08 g; Węglowodany ogółem: 238.98 g; W tym cukry: 65.27 g; Błonnik pok.: 24.35 g; Sól: 7.33 g;	Wartość energetyczna: 1713.58 kcal; Białko ogółem: 76.02 g; Tłuszcz: 58.70 g; Kw. tł. nasy.: 25.26 g; Węglowodany ogółem: 224.65 g; W tym cukry: 57.85 g; Błonnik pok.: 15.83 g; Sól: 4.91 g;	Wartość energetyczna: 1840.26 kcal; Białko ogółem: 79.94 g; Tłuszcz: 62.86 g; Kw. tł. nasy.: 25.13 g; Węglowodany ogółem: 246.04 g; W tym cukry: 65.90 g; Błonnik pok.: 21.68 g; Sól: 6.28 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- RYD P12 Bezglutenowa bezmleczna 4-9 lat	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
2024-06-06 czwartek	Śniadanie	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Roszponka 10 g	Kasza manna na mleku 200 ml ( <u>GLUPSZ</u> , <u>MLE</u> ) Chleb Graham 35 g ( <u>GLUPSZ</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Serek śniadaniowy ze szczypiorkiem 80g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JEJCZ</u> )	Kasza manna na mleku 200 ml ( <u>GLUPSZ</u> , <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <u>GLUPSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JEJCZ</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 90 g Roszponka 10 g	Kasza manna na mleku 200 ml ( <u>GLUPSZ</u> , <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLUPSZ</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JEJCZ</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE</u> ) Sok pomidorowy 200 ml
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami (bez mleka i glutenu) () 200 ml ( <u>SEL</u> ) Makaron bezglutenowy 100 g Pieczeń wołowa 80 g Sos własny (bez glutenu) 100 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Szpinakowa z ziemniakami () 200 ml ( <u>GLUPSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ) Makaron pełnoziarnisty 100 g ( <u>GLUPSZ</u> ) Pieczeń wołowa 80 g Sos własny () 100 ml ( <u>GLUPSZ</u> , <u>SEL</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Szpinakowa z ziemniakami () 200 ml ( <u>GLUPSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ) Makaron 100 g ( <u>GLUPSZ</u> ) Pieczeń wołowa 80 g Sos własny () 100 ml ( <u>GLUPSZ</u> , <u>SEL</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Szpinakowa z ziemniakami () 200 ml ( <u>GLUPSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ) Makaron 100 g ( <u>GLUPSZ</u> ) Pieczeń wołowa (zmielona) 80 g Sos własny () 100 ml ( <u>GLUPSZ</u> , <u>SEL</u> ) Brokuł gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ</u> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <u>GLUPSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Paszтет z fasoli () 70 g ( <u>GLUPSZ</u> , <u>JAJ</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLUPSZ</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ</u> ) Ziemniaczana () 200 ml ( <u>GLUPSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Mus z jabłek () b/c 100 g
	PN	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Przecier owocowo-warzywny jablko-malina-burak 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE</u> )		
	Wartość energetyczna: 1305.59 kcal; Białko ogółem: 54.75 g; Tłuszcz: 41.08 g; Kw. tł. nasy.: 9.05 g; Węglowodany ogółem: 179.81 g; W tym cukry: 39.68 g; Błonnik pok.: 6.93 g; Sól: 3.68 g;	Wartość energetyczna: 1928.52 kcal; Białko ogółem: 82.77 g; Tłuszcz: 67.70 g; Kw. tł. nasy.: 31.76 g; Węglowodany ogółem: 247.88 g; W tym cukry: 57.26 g; Błonnik pok.: 19.51 g; Sól: 3.53 g;	Wartość energetyczna: 1576.65 kcal; Białko ogółem: 78.99 g; Tłuszcz: 46.28 g; Kw. tł. nasy.: 20.52 g; Węglowodany ogółem: 210.92 g; W tym cukry: 56.37 g; Błonnik pok.: 10.04 g; Sól: 4.23 g;	Wartość energetyczna: 1717.65 kcal; Białko ogółem: 82.07 g; Tłuszcz: 44.69 g; Kw. tł. nasy.: 20.24 g; Węglowodany ogółem: 254.19 g; W tym cukry: 62.32 g; Błonnik pok.: 19.35 g; Sól: 5.48 g;	

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH**

		KRK- RYD P12 Bezglutenowa bezmleczna 4-9 lat	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
2024-06-07 piątek	Śniadanie	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <b>MLE.</b> ) Marmolada wieloowcowa 60 g ( <b>S02.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Jabłko 150 g	Zacierka na mleku 200 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Chleb Graham 35 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Drożdżówka mini 50g 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Powidła śliwkowe 60 g Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Zacierka na mleku 200 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Drożdżówka mini 50g 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Marmolada wieloowcowa 60 g ( <b>S02.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Jabłko 150 g	Zacierka na mleku 200 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 25 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Marmolada wieloowcowa 60 g ( <b>S02.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Jabłko pieczone 150 g Drożdżówka mini 50g 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )
	Obiad	Ryżowa (bez mleka) () 200 ml ( <b>SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 100 g Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g ( <b>RYB.</b> ) Warzywa po grecku (bez glutenu) () 200 g ( <b>SEL.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krupnik jęczmienny () 200 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</b> ) Ziemniaki gotowane () 100 g Ryba smażona (Morszczuk) 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Surówka z kapusty młodej z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krupnik jęczmienny () 200 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</b> ) Ziemniaki gotowane () 100 g Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g ( <b>RYB.</b> ) Warzywa po grecku () 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krupnik jęczmienny () 200 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</b> ) Ziemniaki gotowane () 100 g Pulpet rybny (Morszczuk) 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Sos koperkowy * 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Warzywa po grecku () 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Jarzynowa z makaronem dieta () 200 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sok marchwiowy 200 ml
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			
		Wartość energetyczna: 1456.30 kcal; Białko ogółem: 46.68 g; Tłuszcz: 42.00 g; Kw. tł. nasy.: 9.42 g; Węglowodany ogółem: 226.13 g; W tym cukry: 49.57 g; Błonnik pok.: 19.26 g; Sól: 1.85 g;	Wartość energetyczna: 1862.02 kcal; Białko ogółem: 69.91 g; Tłuszcz: 62.34 g; Kw. tł. nasy.: 20.15 g; Węglowodany ogółem: 262.80 g; W tym cukry: 86.79 g; Błonnik pok.: 23.96 g; Sól: 3.14 g;	Wartość energetyczna: 1782.04 kcal; Białko ogółem: 68.70 g; Tłuszcz: 56.63 g; Kw. tł. nasy.: 25.43 g; Węglowodany ogółem: 254.75 g; W tym cukry: 66.05 g; Błonnik pok.: 22.27 g; Sól: 3.35 g;	Wartość energetyczna: 1899.05 kcal; Białko ogółem: 73.59 g; Tłuszcz: 52.18 g; Kw. tł. nasy.: 24.40 g; Węglowodany ogółem: 288.42 g; W tym cukry: 75.71 g; Błonnik pok.: 24.27 g; Sól: 4.83 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- RYD P12 Bezglutenowa bezmleczna 4-9 lat	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
2024-06-08 sobota	Śniadanie	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona, parzona 50 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata lodowa 20 g	Płatki owsiane na mleku 200 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb Graham 35 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 50g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Płatki owsiane na mleku 200 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona, parzona 50 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Płatki owsiane na mleku 200 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona, parzona 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Sok marchwiowy 200 ml
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka i glutenu) () 200 ml ( <b>SEL.</b> ) Ryz na sypko 100 g Pulpet drobiowy (bez glutenu) 80 g ( <b>JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy (bez glutenu i mleka) 100 ml Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Koperkowa z ziemniakami () 200 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryz na sypko (brązowy) 100 g Kociolatek meksykański z kurczakiem i fasolą 200 g ( <b>SEL.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Koperkowa z ziemniakami () 200 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryz na sypko 100 g Pulpet drobiowy 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <b>MLE.</b> ) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</b> ) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Ziemniaczana () 200 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sok pomidorowy 200 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <b>MLE.</b> ) Wafle ryżowe 20 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <b>MLE.</b> )	
		Wartość energetyczna: 1467.55 kcal; Białko ogółem: 50.33 g; Tłuszcz: 51.15 g; Kw. tł. nasy.: 10.50 g; Węglowodany ogółem: 204.56 g; W tym cukry: 53.07 g; Błonnik pok.: 12.57 g; Sól: 3.74 g;	Wartość energetyczna: 1809.96 kcal; Białko ogółem: 78.02 g; Tłuszcz: 68.44 g; Kw. tł. nasy.: 34.35 g; Węglowodany ogółem: 226.05 g; W tym cukry: 55.22 g; Błonnik pok.: 18.14 g; Sól: 5.48 g;	Wartość energetyczna: 1787.63 kcal; Białko ogółem: 78.86 g; Tłuszcz: 52.83 g; Kw. tł. nasy.: 24.40 g; Węglowodany ogółem: 254.00 g; W tym cukry: 69.08 g; Błonnik pok.: 16.56 g; Sól: 5.87 g;	Wartość energetyczna: 1855.29 kcal; Białko ogółem: 81.17 g; Tłuszcz: 51.06 g; Kw. tł. nasy.: 23.78 g; Węglowodany ogółem: 272.77 g; W tym cukry: 80.36 g; Błonnik pok.: 19.14 g; Sól: 6.96 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- RYD P12 Bezglutenowa bezmleczna 4-9 lat	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
2024-06-09 niedziela	Śniadanie	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Salata zielona 20 g	Chleb Graham 35 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Rzodkiew biała 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g 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> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Sok pomidorowy 200 ml
	Obiad	Pomidorowa z makaronem (bez mleka i glutenu) () 200 ml ( <u>SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 100 g Schab gotowany 80 g Sos własny (bez glutenu) 100 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <u>SEL.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pomidorowa z zacierką () 200 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 100 g Kotlet schabowy 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Mizeria 200 g ( <u>MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pomidorowa z zacierką () 200 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 100 g Schab gotowany 80 g Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <u>SEL.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pomidorowa z zacierką () 200 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 100 g Schab gotowany (zmielony) 80 g Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <u>SEL.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 50 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 50 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 50 g ( <u>MLE.</u> ) Grysikowa () 200 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Jabłko pieczone 150 g
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			
		Wartość energetyczna: 1403.37 kcal; Białko ogółem: 61.01 g; Tłuszcz: 43.03 g; Kw. tł. nasy.: 8.98 g; Węglowodany ogółem: 200.83 g; W tym cukry: 51.07 g; Błonnik pok.: 22.60 g; Sól: 4.61 g;	Wartość energetyczna: 1546.01 kcal; Białko ogółem: 64.79 g; Tłuszcz: 49.61 g; Kw. tł. nasy.: 21.09 g; Węglowodany ogółem: 216.33 g; W tym cukry: 58.60 g; Błonnik pok.: 19.74 g; Sól: 4.31 g;	Wartość energetyczna: 1529.91 kcal; Białko ogółem: 72.01 g; Tłuszcz: 45.88 g; Kw. tł. nasy.: 19.63 g; Węglowodany ogółem: 217.05 g; W tym cukry: 66.67 g; Błonnik pok.: 25.41 g; Sól: 5.00 g;	Wartość energetyczna: 1726.39 kcal; Białko ogółem: 81.45 g; Tłuszcz: 48.07 g; Kw. tł. nasy.: 21.23 g; Węglowodany ogółem: 253.07 g; W tym cukry: 78.97 g; Błonnik pok.: 27.87 g; Sól: 6.05 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,  
SO2 - Dwutlenek siarki / siarczyny,  
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,  
MCK - Mięczaki i pochodne,  
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,  
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,  
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,  
GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

### **Oznaczenia wskaźników odż.:**

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