

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 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	
2024-06-24, poniedziałek	Śniadanie	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 Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Salata zielona 20 g	Płatki jęczmienne na mleku 200 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u> ) Chleb Graham 35 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> , Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> , Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ</u> , <u>może zawierać</u> : <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>GOR</u> , Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekem z/c 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u> , Salata zielona 20 g	Płatki jęczmienne na mleku 200 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> , Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> , Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> , Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ</u> , <u>może zawierać</u> : <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>GOR</u> , Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekem z/c 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u> , Salata zielona 20 g	Płatki jęczmienne na mleku 200 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> , Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ</u> , <u>może zawierać</u> : <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>GOR</u> , Kawa zbożowa z mlekem z/c 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u> , Jabłko pieczone 150 g	
	Obiad	Brokułowa z ryżem (bez mleka) () 200 ml ( <u>SEL</u> , Ziemniaki gotowane () 100 g Gulasz warzywny z tofu dieta* (bez glutenu) 150 g ( <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Brokułowa z ryżem () 200 ml ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Ziemniaki gotowane () 100 g Gulasz warzywny z ciecierzycą () 150 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> , Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Brokułowa z ryżem () 200 ml ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Ziemniaki gotowane () 100 g Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Brokułowa z ryżem () 200 ml ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Ziemniaki gotowane () 100 g Pulpet drobiowy 80 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , Sos koperkowy () 100 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	Kolacja	Roszonka 10 g 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> , Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 90 g	Roszonka 10 g Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> , Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> , Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> , Szprot w sosie pomidorowym 50 g ( <u>RYB</u> , <u>SEL</u> , Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 90 g	Roszonka 10 g Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> , Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> , Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g ( <u>MLE</u> , Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 90 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> , Twarożek 50 g ( <u>MLE</u> , Jarzynowa z makaronem dieta () 200 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <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	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <u>może zawierać</u> : <u>MLE</u> ,)			
		Wartość energetyczna: 1214.33 kcal; Białko ogółem: 36.70 g; Tłuszcz: 39.11 g; Kw. tł. nasy.: 7.50 g; Węglowodany ogółem: 186.40 g; W tym cukry: 43.51 g; Błonnik pok.: 20.95 g; Sól: 4.49 g;	Wartość energetyczna: 1625.46 kcal; Białko ogółem: 65.64 g; Tłuszcz: 48.66 g; Kw. tł. nasy.: 21.19 g; Węglowodany ogółem: 241.58 g; W tym cukry: 76.40 g; Błonnik pok.: 27.18 g; Sól: 5.77 g;	Wartość energetyczna: 1516.24 kcal; Białko ogółem: 57.56 g; Tłuszcz: 45.59 g; Kw. tł. nasy.: 19.42 g; Węglowodany ogółem: 227.95 g; W tym cukry: 75.27 g; Błonnik pok.: 24.21 g; Sól: 5.82 g;	Wartość energetyczna: 1671.28 kcal; Białko ogółem: 70.96 g; Tłuszcz: 46.43 g; Kw. tł. nasy.: 19.97 g; Węglowodany ogółem: 252.51 g; W tym cukry: 86.79 g; Błonnik pok.: 25.23 g; Sól: 6.49 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 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	
2024-06-25 wtorek	<b>Śniadanie</b>	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 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 JECZ.</u> ) Sałata lodowa 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 Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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 Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Sok pomidorowy 200 ml
	<b>Obiad</b>	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
	<b>Kolacja</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 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-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</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-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</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> )	
	<b>PN</b>	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: 1903.46 kcal; Białko ogółem: 96.08 g; Tłuszcz: 64.21 g; Kw. tł. nasy.: 27.33 g; Węglowodany ogółem: 239.48 g; W tym cukry: 55.65 g; Błonnik pok.: 18.16 g; Sól: 6.13 g;	Wartość energetyczna: 1868.94 kcal; Białko ogółem: 93.92 g; Tłuszcz: 56.13 g; Kw. tł. nasy.: 24.94 g; Węglowodany ogółem: 248.31 g; W tym cukry: 61.66 g; Błonnik pok.: 14.84 g; Sól: 6.55 g;	Wartość energetyczna: 2034.61 kcal; Białko ogółem: 97.07 g; Tłuszcz: 55.06 g; Kw. tł. nasy.: 24.41 g; Węglowodany ogółem: 287.97 g; W tym cukry: 76.41 g; Błonnik pok.: 16.88 g; Sól: 7.41 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 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	
2024-06-26 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 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 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	
2024-06-27 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 rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR</u> ) 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 rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR</u> ) 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	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE</u> )		
	Wartość energetyczna: 1547.38 kcal; Białko ogółem: 48.22 g; Tłuszcz: 55.99 g; Kw. tł. nasy.: 10.98 g; Węglowodany ogółem: 217.75 g; W tym cukry: 35.86 g; Błonnik pok.: 17.62 g; Sól: 4.33 g;	Wartość energetyczna: 1862.13 kcal; Białko ogółem: 73.99 g; Tłuszcz: 56.99 g; Kw. tł. nasy.: 22.31 g; Węglowodany ogółem: 276.24 g; W tym cukry: 71.96 g; Błonnik pok.: 31.69 g; Sól: 5.32 g;	Wartość energetyczna: 1821.53 kcal; Białko ogółem: 71.90 g; Tłuszcz: 60.23 g; Kw. tł. nasy.: 21.98 g; Węglowodany ogółem: 254.80 g; W tym cukry: 67.70 g; Błonnik pok.: 19.81 g; Sól: 5.09 g;	Wartość energetyczna: 1888.62 kcal; Białko ogółem: 74.44 g; Tłuszcz: 58.77 g; Kw. tł. nasy.: 21.40 g; Węglowodany ogółem: 271.21 g; W tym cukry: 76.86 g; Błonnik pok.: 21.11 g; Sól: 5.15 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 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
2024-06-28, 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. 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> ) Dżem brzoskwinowy 60 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u> ) Arbuz 150 g Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE.</u> )	Płatki pszenne na mleku 200 ml ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem brzoskwinowy 60 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u> ) Jabłko 150 g Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE.</u> )	Płatki pszenne na mleku 200 ml ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem brzoskwinowy 60 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE. GLU ŻYT. 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. MLE. SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 100 g Ryba smażona (Morszczuk) 80 g ( <u>GLU PSZ. JAJ. 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. MLE. 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. MLE. SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 100 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 80 g ( <u>GLU PSZ. JAJ. RYB.</u> ) Sos pietruszkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. 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. 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. 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-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Ryżowa () 200 ml ( <u>MLE. SEL.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sok pomidorowy 200 ml
	☞	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: 1922.73 kcal; Białko ogółem: 85.52 g; Tłuszcz: 63.77 g; Kw. tł. nasy.: 25.94 g; Węglowodany ogółem: 260.00 g; W tym cukry: 87.16 g; Błonnik pok.: 18.38 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: 1781.47 kcal; Białko ogółem: 83.99 g; Tłuszcz: 50.32 g; Kw. tł. nasy.: 22.50 g; Węglowodany ogółem: 256.28 g; W tym cukry: 69.12 g; Błonnik pok.: 17.57 g; Sól: 6.34 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 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
2024-06-29 sobota	Śniadanie	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>GLU PSZ, 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>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ) 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 gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Sok jabłkowy 100% 0,2l 1 szt
	Obiad	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
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i 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> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) 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>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło 83% tł. 100 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i 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> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Grycikowa () 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> )
	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: 1565.11 kcal; Białko ogółem: 59.31 g; Tłuszcz: 54.39 g; Kw. tł. nasy.: 10.77 g; Węglowodany ogółem: 218.03 g; W tym cukry: 59.23 g; Błonnik pok.: 18.07 g; Sól: 4.16 g;	Wartość energetyczna: 2042.66 kcal; Białko ogółem: 88.97 g; Tłuszcz: 75.46 g; Kw. tł. nasy.: 27.76 g; Węglowodany ogółem: 259.81 g; W tym cukry: 70.73 g; Błonnik pok.: 23.88 g; Sól: 8.69 g;	Wartość energetyczna: 2452.45 kcal; Białko ogółem: 76.13 g; Tłuszcz: 131.80 g; Kw. tł. nasy.: 71.75 g; Węglowodany ogółem: 248.83 g; W tym cukry: 74.96 g; Błonnik pok.: 22.99 g; Sól: 6.41 g;	Wartość energetyczna: 1789.17 kcal; Białko ogółem: 77.67 g; Tłuszcz: 45.11 g; Kw. tł. nasy.: 18.96 g; Węglowodany ogółem: 276.66 g; W tym cukry: 97.07 g; Błonnik pok.: 22.60 g; Sól: 6.35 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 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	
2024-06-30 niedziela	<b>Śniadanie</b>	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka soltysa 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 ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Salami kielbasa wieprzowo-wołowa drobno rozdrobniona surowo wędzona, dojrzewająca, wędzona. 50 g ( <b>SOJ, SEL, GOR.</b> ) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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 rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Salata zielona 20 g	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 rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Mus z jabłek () b/c 100 g
	<b>Obiad</b>	Rosół z makaronem (bez glutenu) () 200 ml ( <b>SEL.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 100 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Surówka wielowarzywna z olejem () 200 g ( <b>SEL.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Rosół z makaronem () 200 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 100 g Potrawka drobiowa z warzywami () 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Brokuł gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	<b>Kolacja</b>	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Salata lodowa 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> ) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Salata lodowa 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> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g ( <b>MLE.</b> ) Salata lodowa 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> ) Twarożek 50 g ( <b>MLE.</b> ) Jarzynowa z ryżem dieta () 200 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sok pomidorowy 200 ml
	<b>PN</b>	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Przecier owocowo-warzywny jablko-malina-burak 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> )		
	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: 1503.99 kcal; Białko ogółem: 84.55 g; Tłuszcz: 51.63 g; Kw. tł. nasy.: 22.60 g; Węglowodany ogółem: 181.07 g; W tym cukry: 52.03 g; Błonnik pok.: 15.14 g; Sól: 5.20 g;	Wartość energetyczna: 1577.16 kcal; Białko ogółem: 75.70 g; Tłuszcz: 39.49 g; Kw. tł. nasy.: 20.22 g; Węglowodany ogółem: 237.94 g; W tym cukry: 65.33 g; Błonnik pok.: 22.25 g; Sól: 6.01 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 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	
2024-07-01 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 ziemniakami (bez mleka i glutenu) () SU 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 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 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 owocowy 100g-produkt pasteryzowany 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: 1306.15 kcal; Białko ogółem: 57.01 g; Tłuszcz: 41.85 g; Kw. tł. nasy.: 10.43 g; Węglowodany ogółem: 179.66 g; W tym cukry: 31.85 g; Błonnik pok.: 13.38 g; Sól: 3.60 g;	Wartość energetyczna: 1708.05 kcal; Białko ogółem: 68.04 g; Tłuszcz: 56.63 g; Kw. tł. nasy.: 33.00 g; Węglowodany ogółem: 237.38 g; W tym cukry: 61.39 g; Błonnik pok.: 15.34 g; Sól: 5.25 g;	Wartość energetyczna: 1549.21 kcal; Białko ogółem: 60.32 g; Tłuszcz: 42.26 g; Kw. tł. nasy.: 22.94 g; Węglowodany ogółem: 236.94 g; W tym cukry: 61.63 g; Błonnik pok.: 12.23 g; Sól: 4.18 g;	Wartość energetyczna: 1569.01 kcal; Białko ogółem: 62.20 g; Tłuszcz: 40.80 g; Kw. tł. nasy.: 22.41 g; Węglowodany ogółem: 242.96 g; W tym cukry: 73.26 g; Błonnik pok.: 14.33 g; Sól: 5.22 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 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	
2024-07-02 wtorek	Śniadanie	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <u>MLE.</u> ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy 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 ( <u>MLE. GLU JECZ.</u> ) Chleb Graham 35 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE. SEL. GOR.</u> ) Rzodkiew biała 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE. GLU ŻYT. GLU JECZ.</u> )	Płatki jęczmienne na mleku 200 ml ( <u>MLE. GLU JECZ.</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 z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE. SEL. GOR.</u> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE. GLU ŻYT. GLU JECZ.</u> )	Płatki jęczmienne na mleku 200 ml ( <u>MLE. GLU JECZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE. GLU ŻYT. GLU JECZ.</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE. SEL. GOR.</u> ) Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
	Obiad	Jarzynowa z makaronem (bez mleka i glutenu) () 200 ml ( <u>SEL.</u> ) 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 ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 100 g Filet z kurczaka pieczony 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos pietruszkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 200 g ( <u>SEL.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Jarzynowa z zacierką () 200 ml ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 100 g Filet z kurczaka pieczony 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos pietruszkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Jarzynowa z zacierką () 200 ml ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 100 g Filet z kurczaka pieczony (zmielony) 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos pietruszkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Sałata zielona 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> ) Ryżowa () 200 ml ( <u>MLE. SEL.</u> ) Serek naturalny Bieluch 50 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Jabłko pieczone 150 g	
PN	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: 1539.01 kcal; Białko ogółem: 79.31 g; Tłuszcz: 45.85 g; Kw. tł. nasy.: 19.24 g; Węglowodany ogółem: 211.37 g; W tym cukry: 50.33 g; Błonnik pok.: 22.42 g; Sól: 5.36 g;	Wartość energetyczna: 1522.20 kcal; Białko ogółem: 76.26 g; Tłuszcz: 44.14 g; Kw. tł. nasy.: 19.11 g; Węglowodany ogółem: 214.44 g; W tym cukry: 55.62 g; Błonnik pok.: 22.98 g; Sól: 4.99 g;	Wartość energetyczna: 1688.40 kcal; Białko ogółem: 79.43 g; Tłuszcz: 44.53 g; Kw. tł. nasy.: 19.81 g; Węglowodany ogółem: 250.96 g; W tym cukry: 66.23 g; Błonnik pok.: 26.78 g; Sól: 4.69 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 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	
2024-07-03 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>GLU PSZ. 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>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 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	Kapusiśniak 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> ) Połędwica 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>GLU PSZ. 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>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobiowy,parzony,wędzony. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE. SEL. GOR.</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> ) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobiowy,parzony,wędzony. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE. SEL. GOR.</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 owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <u>MLE.</u> )	
	Wartość energetyczna: 1412.18 kcal; Białko ogółem: 52.84 g; Tłuszcz: 51.84 g; Kw. tł. nasy.: 11.13 g; Węglowodany ogółem: 183.79 g; W tym cukry: 31.41 g; Błonnik pok.: 11.63 g; Sól: 3.88 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: 1704.54 kcal; Białko ogółem: 78.80 g; Tłuszcz: 58.04 g; Kw. tł. nasy.: 25.00 g; Węglowodany ogółem: 224.19 g; W tym cukry: 57.81 g; Błonnik pok.: 15.83 g; Sól: 4.72 g;	Wartość energetyczna: 1831.22 kcal; Białko ogółem: 82.72 g; Tłuszcz: 62.20 g; Kw. tł. nasy.: 24.87 g; Węglowodany ogółem: 245.58 g; W tym cukry: 65.86 g; Błonnik pok.: 21.68 g; Sól: 6.09 g;	

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 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
2024-07-04 czwartek	Śniadanie	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <b>MLE</b> ) 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 ( <b>GLUPSZ, MLE</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> ) Serek śniadaniowy ze szczypiorkiem 80g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> )	Kasza manna na mleku 200 ml ( <b>GLUPSZ, MLE</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> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Twarożek 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g Roszponka 10 g	Kasza manna na mleku 200 ml ( <b>GLUPSZ, MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 75 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 JECZ</b> ) Twarożek 50 g ( <b>MLE</b> ) Sok pomidorowy 200 ml
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami (bez mleka i glutenu) () 200 ml ( <b>SEL</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Makaron pełnoziarnisty 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Pieczeń wołowa 80 g Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Szpinakowa z ziemniakami () 200 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Makaron 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Pieczeń wołowa 80 g Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Szpinakowa z ziemniakami () 200 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Makaron 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Pieczeń wołowa (zmielona) 80 g Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Brokuł gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	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> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	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> ) Paszтет z fasoli () 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 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> ) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Salata 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> ) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Ziemniaczana () 200 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Mus z jabłek () b/c 100 g
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Przecier owocowo-warzywny jablko-malina-burak 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE</b> )		
	Wartość energetyczna: 1295.59 kcal; Białko ogółem: 55.35 g; Tłuszcz: 40.58 g; Kw. tł. nasy.: 8.95 g; Węglowodany ogółem: 175.81 g; W tym cukry: 24.68 g; Błonnik pok.: 8.23 g; Sól: 3.58 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: 1580.82 kcal; Białko ogółem: 79.08 g; Tłuszcz: 46.30 g; Kw. tł. nasy.: 21.05 g; Węglowodany ogółem: 211.08 g; W tym cukry: 56.38 g; Błonnik pok.: 10.04 g; Sól: 4.46 g;	Wartość energetyczna: 1721.82 kcal; Białko ogółem: 82.16 g; Tłuszcz: 44.71 g; Kw. tł. nasy.: 20.77 g; Węglowodany ogółem: 254.36 g; W tym cukry: 62.33 g; Błonnik pok.: 19.35 g; Sól: 5.71 g;	

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 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
2024-07-05 piątek	Śniadanie	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <u>MLE.</u> ) Marmolada wieloowcowa 60 g ( <u>S02.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Jabłko 150 g	Zacierka na mleku 200 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Chleb Graham 35 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Powidła śliwkowe 60 g Jabłko 150 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> ) Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>S02.</u> ) Marmolada wieloowcowa 60 g ( <u>S02.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Jabłko 150 g	Zacierka na mleku 200 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 25 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Marmolada wieloowcowa 60 g ( <u>S02.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Jabłko pieczone 150 g Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )
	Obiad	Ryżowa (bez mleka) () 200 ml ( <u>SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 100 g Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g ( <u>RYB.</u> ) Warzywa po grecku (bez glutenu) () 200 g ( <u>SEL.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krupnik jęczmienny () 200 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u> ) Ziemniaki gotowane () 100 g Ryba smażona (Morszczuk) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Surówka z kapusty młodej z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krupnik jęczmienny () 200 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u> ) Ziemniaki gotowane () 100 g Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g ( <u>RYB.</u> ) Warzywa po grecku () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krupnik jęczmienny () 200 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u> ) Ziemniaki gotowane () 100 g Pulpet rybny (Morszczuk) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Warzywa po grecku () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Sałata zielona 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> ) 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 ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) 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 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 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
2024-07-06 sobota	Śniadanie	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 50 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Salata lodowa 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 50g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )	Płatki owsiane na mleku 200 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną, 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR,</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> ) Sok marchwiowy 200 ml Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )	Płatki owsiane na mleku 200 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną, 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR,</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> ) Sok marchwiowy 200 ml
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka i glutenu) () 200 ml ( <u>SEL,</u> ) Ryż na sypko 100 g Pulpet drobiowy (bez glutenu) 80 g ( <u>JAJ,</u> ) 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 ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 100 g Kociolatek meksykański z kurczakiem i fasolą 200 g ( <u>SEL,</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Koperkowa z ziemniakami () 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ryż na sypko 100 g Pulpet drobiowy 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos pietruszkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 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> ) Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Salata zielona 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> ) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,</u> ) Ogórek świeży 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. 10 g ( <u>MLE,</u> ) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 50 g ( <u>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</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>GLU PSZ,</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE,</u> ) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Ziemniaczana () 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, 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> ) Wafle ryżowe 20 g		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <u>MLE,</u> )
		Wartość energetyczna: 1457.55 kcal; Białko ogółem: 50.93 g; Tłuszcz: 50.65 g; Kw. tł. nasy.: 10.40 g; Węglowodany ogółem: 200.56 g; W tym cukry: 38.07 g; Błonnik pok.: 13.87 g; Sól: 3.64 g;	Wartość energetyczna: 1810.95 kcal; Białko ogółem: 76.89 g; Tłuszcz: 69.86 g; Kw. tł. nasy.: 35.03 g; Węglowodany ogółem: 223.85 g; W tym cukry: 54.13 g; Błonnik pok.: 17.10 g; Sól: 5.54 g;	Wartość energetyczna: 1757.96 kcal; Białko ogółem: 80.97 g; Tłuszcz: 50.65 g; Kw. tł. nasy.: 23.65 g; Węglowodany ogółem: 252.20 g; W tym cukry: 69.04 g; Błonnik pok.: 16.56 g; Sól: 6.08 g;	Wartość energetyczna: 1825.62 kcal; Białko ogółem: 83.28 g; Tłuszcz: 48.88 g; Kw. tł. nasy.: 23.02 g; Węglowodany ogółem: 270.96 g; W tym cukry: 80.32 g; Błonnik pok.: 19.14 g; Sól: 7.17 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 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
2024-07-07 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 JEĆZ.</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 JEĆZ.</u> )	Kasza jęczmienna na mleku 200 ml ( <u>MLE, GLU JEĆZ.</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 JEĆZ.</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,  
S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,  
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,  
MCK - Mięczaki i pochodne,  
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,  
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,  
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,  
GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

### **Oznaczenia wskaźników odż.:**

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