

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 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	
2024-07-22, poniedziałek	Śniadanie	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) 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 Sałata zielona 20 g	Płatki jęczmienne na mleku 200 ml (MLE, GLU JEĆZ) Chleb Graham 35 g (GLU PSZ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ) Sałata zielona 20 g	Płatki jęczmienne na mleku 200 ml (MLE, GLU JEĆZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ) Sałata zielona 20 g	Płatki jęczmienne na mleku 200 ml (MLE, GLU JEĆZ) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ) Jabłko pieczone 150 g	
	Obiad	Brokułowa z ryżem (bez mleka) () 200 ml (SEL) Ziemniaki młode gotowane () 100 g Gulasz warzywny z tofu dieta* (bez glutenu) 150 g (SOJ, SEL) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Brokułowa z ryżem () 200 ml (MLE, SEL) Ziemniaki młode gotowane () 100 g Gulasz warzywny z ciecierzycą () 150 g (GLU PSZ, SEL) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Brokułowa z ryżem () 200 ml (MLE, SEL) Ziemniaki młode gotowane () 100 g Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Brokułowa z ryżem () 200 ml (MLE, SEL) Ziemniaki młode gotowane () 100 g Pulpet drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ) Sos koperkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	Kolacja	Roszpinka 10 g Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 90 g	Roszpinka 10 g Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Szprot w sosie pomidorowym 50 g (RYB, SEL) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 90 g	Roszpinka 10 g Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 90 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Twarożek 50 g (MLE) Jarzynowa z makaronem dieta () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sok pomidorowy 200 ml	
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE)			
		Wartość energetyczna: 1186.93 kcal; Białko ogółem: 35.60 g; Tłuszcz: 39.59 g; Kw. tł. nasy.: 7.60 g; Węglowodany ogółem: 181.05 g; W tym cukry: 58.95 g; Błonnik pok.: 18.95 g; Sól: 4.59 g;	Wartość energetyczna: 1588.06 kcal; Białko ogółem: 65.14 g; Tłuszcz: 48.64 g; Kw. tł. nasy.: 21.19 g; Węglowodany ogółem: 232.23 g; W tym cukry: 76.84 g; Błonnik pok.: 26.48 g; Sól: 5.77 g;	Wartość energetyczna: 1478.84 kcal; Białko ogółem: 57.06 g; Tłuszcz: 45.57 g; Kw. tł. nasy.: 19.42 g; Węglowodany ogółem: 218.60 g; W tym cukry: 75.71 g; Błonnik pok.: 23.52 g; Sól: 5.82 g;	Wartość energetyczna: 1633.88 kcal; Białko ogółem: 70.46 g; Tłuszcz: 46.41 g; Kw. tł. nasy.: 19.97 g; Węglowodany ogółem: 243.16 g; W tym cukry: 87.23 g; Błonnik pok.: 24.54 g; Sól: 6.49 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 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	
2024-07-23 wtorek	Śniadanie	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodad.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 (MLE) Chleb Graham 35 g (GLU PSZ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 70 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE) Ogórek świeży 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Sałata lodowa 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodad.wody w osł.niejad 50 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Pomidor 80 g	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodad.wody w osł.niejad 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Sok pomidorowy 200 ml Pomidor 80 g	
	Obiad	Solferino (bez mleka i glutenu) () 200 ml (SEL) Makaron bezglutenowy 100 g Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos pietruszkowy (bez mleka i glutenu) dieta 100 ml Dyńa duszona z olejem* (bez glutenu) 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pieczarkowa z ziemniakami () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty 100 g (GLU PSZ) Szynka wieprzowa pieczona 80 g Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Solferino () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 100 g (GLU PSZ) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Dyńa duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Solferino () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 100 g (GLU PSZ) Mięso wieprzowe (szynka) mielone 80 g (GLU PSZ) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Dyńa duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Ziemniaczana () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE)	
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Rogal maślany 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE)			
		Wartość energetyczna: 1317.64 kcal; Białko ogółem: 54.35 g; Tłuszcz: 39.65 g; Kw. tł. nasy.: 9.49 g; Węglowodany ogółem: 187.44 g; W tym cukry: 49.71 g; Błonnik pok.: 12.08 g; Sól: 4.06 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: 1852.51 kcal; Białko ogółem: 91.80 g; Tłuszcz: 54.75 g; Kw. tł. nasy.: 24.99 g; Węglowodany ogółem: 250.01 g; W tym cukry: 61.34 g; Błonnik pok.: 14.84 g; Sól: 6.28 g;	Wartość energetyczna: 2117.51 kcal; Białko ogółem: 96.51 g; Tłuszcz: 61.96 g; Kw. tł. nasy.: 25.09 g; Węglowodany ogółem: 294.41 g; W tym cukry: 76.11 g; Błonnik pok.: 17.03 g; Sól: 7.23 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 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	
2024-07-24 środa	Śniadanie	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 Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 200 ml (<u>MLE</u> , <u>GLUOW</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>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u>)	Płatki owsiane na mleku 200 ml (<u>MLE</u> , <u>GLUOW</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>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u>) Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 200 ml (<u>MLE</u> , <u>GLUOW</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</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u>) Sok pomidorowy 200 ml
	Obiad	Ryżowa (bez mleka) () 200 ml (<u>SEL</u>) Ziemniaki młode 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</u> , <u>SEL</u>) Ziemniaki młode gotowane () 100 g Kotlet mielony drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>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</u> , <u>SEL</u>) Ziemniaki młode gotowane () 100 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata lodowa 20 g	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata lodowa 20 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ryżowa () 200 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt			
	Wartość energetyczna: 1304.11 kcal; Białko ogółem: 51.06 g; Tłuszcz: 35.14 g; Kw. tł. nasy.: 8.15 g; Węglowodany ogółem: 202.72 g; W tym cukry: 71.05 g; Błonnik pok.: 14.09 g; Sól: 4.36 g;	Wartość energetyczna: 1982.50 kcal; Białko ogółem: 83.21 g; Tłuszcz: 70.46 g; Kw. tł. nasy.: 29.70 g; Węglowodany ogółem: 265.86 g; W tym cukry: 87.69 g; Błonnik pok.: 22.37 g; Sól: 5.99 g;	Wartość energetyczna: 1537.91 kcal; Białko ogółem: 68.39 g; Tłuszcz: 38.47 g; Kw. tł. nasy.: 18.48 g; Węglowodany ogółem: 238.96 g; W tym cukry: 87.69 g; Błonnik pok.: 18.41 g; Sól: 4.91 g;	Wartość energetyczna: 1581.36 kcal; Białko ogółem: 72.54 g; Tłuszcz: 36.70 g; Kw. tł. nasy.: 17.95 g; Węglowodany ogółem: 247.65 g; W tym cukry: 76.83 g; Błonnik pok.: 19.45 g; Sól: 5.76 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 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	
2024-07-25 czwartek	Śniadanie	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodad.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 80 g Sałata 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 Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</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>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</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 JECZ</u>) Sok marchwiowy 200 ml	
	Obiad	Ziemniaczana (bez mleka i glutenu) () 200 ml (<u>SEL</u>) Ryż na sypko 100 g Leczo z drobiem-dieta () 150 g Brokuł gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz biały z ziemniakami () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u>) Ryż na sypko 100 g Leczo z drobiem-dieta () 150 g Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ziemniaczana () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 100 g Leczo z drobiem-dieta () 150 g 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 soltysa wieprzowa,wędzona ,parzona 50 g Sałatka 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 Sałatka 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 Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (<u>SEL</u>)		
	PN	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: 1348.09 kcal; Białko ogółem: 44.04 g; Tłuszcz: 39.35 g; Kw. tł. nasy.: 8.16 g; Węglowodany ogółem: 211.42 g; W tym cukry: 47.32 g; Błonnik pok.: 15.96 g; Sól: 4.40 g;	Wartość energetyczna: 1822.66 kcal; Białko ogółem: 67.44 g; Tłuszcz: 64.26 g; Kw. tł. nasy.: 21.21 g; Węglowodany ogółem: 251.35 g; W tym cukry: 68.46 g; Błonnik pok.: 20.73 g; Sól: 4.35 g;	Wartość energetyczna: 1626.88 kcal; Białko ogółem: 68.50 g; Tłuszcz: 44.56 g; Kw. tł. nasy.: 19.54 g; Węglowodany ogółem: 244.88 g; W tym cukry: 64.16 g; Błonnik pok.: 19.37 g; Sól: 4.66 g;	Wartość energetyczna: 1693.97 kcal; Białko ogółem: 71.04 g; Tłuszcz: 43.10 g; Kw. tł. nasy.: 18.96 g; Węglowodany ogółem: 261.30 g; W tym cukry: 73.32 g; Błonnik pok.: 20.67 g; Sól: 4.71 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 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	
2024-07-26 piątek	Śniadanie	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Dżem brzoskwiinowy 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 brzoskwiinowy 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 brzoskwiinowy 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 brzoskwiinowy 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 młode 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 młode gotowane () 100 g Ryba smażona (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Sałatka 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 młode 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 młode 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	
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE</u>)			
		Wartość energetyczna: 1361.60 kcal; Białko ogółem: 53.00 g; Tłuszcz: 43.41 g; Kw. tł. nasy.: 8.85 g; Węglowodany ogółem: 194.71 g; W tym cukry: 53.13 g; Błonnik pok.: 11.07 g; Sól: 3.01 g;	Wartość energetyczna: 1885.33 kcal; Białko ogółem: 85.01 g; Tłuszcz: 63.75 g; Kw. tł. nasy.: 25.94 g; Węglowodany ogółem: 250.65 g; W tym cukry: 87.60 g; Błonnik pok.: 17.69 g; Sól: 3.90 g;	Wartość energetyczna: 1685.13 kcal; Białko ogółem: 82.88 g; Tłuszcz: 55.70 g; Kw. tł. nasy.: 25.29 g; Węglowodany ogółem: 219.46 g; W tym cukry: 66.65 g; Błonnik pok.: 14.89 g; Sól: 3.90 g;	Wartość energetyczna: 1744.07 kcal; Białko ogółem: 83.49 g; Tłuszcz: 50.30 g; Kw. tł. nasy.: 22.50 g; Węglowodany ogółem: 246.93 g; W tym cukry: 69.56 g; Błonnik pok.: 16.88 g; Sól: 6.34 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 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	
2024-07-27 sobota	Śniadanie	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Pierś delikatna z kunej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	Ryż na mleku 200 ml (MLE) Chleb Graham 35 g (GLU PSZ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane, wędz. parz w osłonce niejadalnej) 140 g (GLU PSZ) Musztarda 20 g (GOR) Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Pomidor 80 g	Ryż na mleku 200 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Pomidor 80 g	Ryż na mleku 200 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt Pomidor 80 g	
	Obiad	Selerowa z ziemniakami (bez mleka) () 200 ml (SEL) Ryż na sypko 100 g Gulasz wołowy (bez glutenu) 150 g Sos własny (bez glutenu) 100 ml Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grochowa z ziemniakami () 200 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (GLU JĘCZ) Żrazik wołowy mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Selerowa z ziemniakami () 200 ml (MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (GLU JĘCZ) Żrazik wołowy mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Selerowa z ziemniakami () 200 ml (MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (GLU JĘCZ) Żrazik wołowy mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Buraczki gotowane () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 100 g (SEL) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 100 g (MLE) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 100 g (SEL) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Grycikowa () 200 ml (GLU PSZ, SEL) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 100 g (SEL)	
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE)			
		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: 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: 2436.02 kcal; Białko ogółem: 74.01 g; Tłuszcz: 130.42 g; Kw. tł. nasy.: 71.80 g; Węglowodany ogółem: 250.53 g; W tym cukry: 74.64 g; Błonnik pok.: 22.99 g; Sól: 6.14 g;	Wartość energetyczna: 1772.74 kcal; Białko ogółem: 75.55 g; Tłuszcz: 43.73 g; Kw. tł. nasy.: 19.01 g; Węglowodany ogółem: 278.36 g; W tym cukry: 96.75 g; Błonnik pok.: 22.60 g; Sól: 6.08 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 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
2024-07-28 niedziela	Śniadanie	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Szynka softysa wieprzowa,wędzona ,parzona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 35 g (GLU PSZ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Salami kielbasa wieprzowo-wolowa drobno rozdrobniona surowo wędzona,dojrzewająca, wędzona. 50 g (SOJ, SEL, GOR) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynka softysa wieprzowa,wędzona ,parzona 50 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Sałata zielona 20 g	Platki owsiane na mleku 200 ml (MLE, GLU OW) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynka softysa wieprzowa,wędzona ,parzona 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Mus z jabłek () b/c 100 g
	Obiad	Rosół z makaronem (bez glutenu) () 200 ml (SEL) Ziemniaki młode 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 (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki młode gotowane () 100 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Surówka wielowarzywna z olejem () 200 g (SEL) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Rosół z makaronem () 200 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki młode 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 (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki młode gotowane () 100 g Potrawka drobiowa z warzywami () 150 g (GLU PSZ, SEL) Brokuł gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Pasta z twarogu i słońca z natką pietruszki 50 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Twarożek 50 g (MLE) Jarzynowa z ryżem dieta () 200 ml (MLE, SEL) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sok pomidorowy 200 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE)		
	Wartość energetyczna: 1397.69 kcal; Białko ogółem: 66.24 g; Tłuszcz: 55.37 g; Kw. tł. nasy.: 14.82 g; Węglowodany ogółem: 163.53 g; W tym cukry: 44.02 g; Błonnik pok.: 11.49 g; Sól: 3.28 g;	Wartość energetyczna: 1699.61 kcal; Białko ogółem: 83.48 g; Tłuszcz: 71.22 g; Kw. tł. nasy.: 28.43 g; Węglowodany ogółem: 187.33 g; W tym cukry: 62.91 g; Błonnik pok.: 17.51 g; Sól: 5.54 g;	Wartość energetyczna: 1487.22 kcal; Białko ogółem: 84.72 g; Tłuszcz: 53.13 g; Kw. tł. nasy.: 23.10 g; Węglowodany ogółem: 173.06 g; W tym cukry: 52.47 g; Błonnik pok.: 14.44 g; Sól: 4.80 g;	Wartość energetyczna: 1560.39 kcal; Białko ogółem: 75.86 g; Tłuszcz: 40.99 g; Kw. tł. nasy.: 20.71 g; Węglowodany ogółem: 229.93 g; W tym cukry: 65.77 g; Błonnik pok.: 21.55 g; Sól: 5.61 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 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
2024-07-29 poniedziałek	Śniadanie	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata 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 ZYT</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 ZYT, GLU JECZ</u>) Sałata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ</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 ZYT, GLU JECZ</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>) Kalafor 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 Sałata zielona 20 g	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</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 ZYT</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) 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 jabłko-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: 1316.15 kcal; Białko ogółem: 56.41 g; Tłuszcz: 42.35 g; Kw. tł. nasy.: 10.53 g; Węglowodany ogółem: 183.66 g; W tym cukry: 46.85 g; Błonnik pok.: 12.08 g; Sól: 3.70 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 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 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
2024-07-30 wtorek	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 Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 200 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU JEĆZ</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>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy 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 (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JEĆZ</u>)	Płatki jęczmienne na mleku 200 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU JEĆZ</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>) Pierś 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 Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JEĆZ</u>)	Płatki jęczmienne na mleku 200 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU JEĆZ</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</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JEĆZ</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
	Obiad	Jarzynowa z makaronem (bez mleka i glutenu) () 200 ml (<u>SEL</u>) Ziemniaki młode 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</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Ziemniaki młode gotowane () 100 g Filet z kurczaka pieczony 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>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</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Ziemniaki młode gotowane () 100 g Filet z kurczaka pieczony 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Jarzynowa z zacierką () 200 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Ziemniaki młode gotowane () 100 g Mięso drobiowe (filet z kurczaka) mielone 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>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</u> , <u>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</u> , <u>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: 1234.74 kcal; Białko ogółem: 52.27 g; Tłuszcz: 38.12 g; Kw. tł. nasy.: 8.74 g; Węglowodany ogółem: 176.30 g; W tym cukry: 38.63 g; Błonnik pok.: 17.92 g; Sól: 3.03 g;	Wartość energetyczna: 1507.47 kcal; Białko ogółem: 79.55 g; Tłuszcz: 45.90 g; Kw. tł. nasy.: 19.63 g; Węglowodany ogółem: 202.62 g; W tym cukry: 50.50 g; Błonnik pok.: 21.73 g; Sól: 5.55 g;	Wartość energetyczna: 1490.65 kcal; Białko ogółem: 76.51 g; Tłuszcz: 44.19 g; Kw. tł. nasy.: 19.50 g; Węglowodany ogółem: 205.69 g; W tym cukry: 55.79 g; Błonnik pok.: 22.28 g; Sól: 5.18 g;	Wartość energetyczna: 1723.99 kcal; Białko ogółem: 80.85 g; Tłuszcz: 50.89 g; Kw. tł. nasy.: 20.62 g; Węglowodany ogółem: 243.66 g; W tym cukry: 66.41 g; Błonnik pok.: 26.13 g; Sól: 4.96 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 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	
2024-07-31 środa	Śniadanie	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	Płatki owsiane na mleku 200 ml (<u>MLE</u> , <u>GLUOW</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>) Ser topiony 50 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u>)	Płatki owsiane na mleku 200 ml (<u>MLE</u> , <u>GLUOW</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>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u>)	Płatki owsiane na mleku 200 ml (<u>MLE</u> , <u>GLUOW</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</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u>) Sok pomidorowy 200 ml	
	Obiad	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	Kapuśniak z kapusty białej () 200 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (<u>GLU JĘCZ</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>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</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (<u>GLU JĘCZ</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</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>) Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 50 g (<u>SOJ</u>) Sałata 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</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Paprykarz szczeciński 50 g (<u>RYB</u> , <u>SOJ</u>) Sałata lodowa 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 50 g (<u>SOJ</u>) Sałata 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>) Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 50 g (<u>SOJ</u>) Jarzynowa z makaronem dieta () 200 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 100 g (<u>SEL</u>)	
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-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 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 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	
2024-08-01 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>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>) 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, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	Kasza manna 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>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 90 g Roszponka 10 g	Kasza manna na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</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>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Pieczeń wołowa 80 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Szpinakowa z ziemniakami () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Pieczeń wołowa 80 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Szpinakowa z ziemniakami () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Mięso wołowe mielone 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Brokuł gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	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>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	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>) Paszet z fasoli () 70 g (<u>GLU PSZ, 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>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną, 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</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>) 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 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: 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: 1770.96 kcal; Białko ogółem: 85.55 g; Tłuszcz: 46.60 g; Kw. tł. nasy.: 21.10 g; Węglowodany ogółem: 259.10 g; W tym cukry: 62.35 g; Błonnik pok.: 19.50 g; Sól: 5.76 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 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
2024-08-02 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>) 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 młode 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 młode 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 młode 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 młode 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 kunej 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: 1418.90 kcal; Białko ogółem: 46.17 g; Tłuszcz: 41.98 g; Kw. tł. nasy.: 9.42 g; Węglowodany ogółem: 216.78 g; W tym cukry: 50.01 g; Błonnik pok.: 18.57 g; Sól: 1.85 g;	Wartość energetyczna: 1824.62 kcal; Białko ogółem: 69.40 g; Tłuszcz: 62.32 g; Kw. tł. nasy.: 20.15 g; Węglowodany ogółem: 253.45 g; W tym cukry: 87.23 g; Błonnik pok.: 23.26 g; Sól: 3.14 g;	Wartość energetyczna: 1744.64 kcal; Białko ogółem: 68.20 g; Tłuszcz: 56.61 g; Kw. tł. nasy.: 25.43 g; Węglowodany ogółem: 245.40 g; W tym cukry: 66.49 g; Błonnik pok.: 21.58 g; Sól: 3.35 g;	Wartość energetyczna: 1861.65 kcal; Białko ogółem: 73.08 g; Tłuszcz: 52.16 g; Kw. tł. nasy.: 24.40 g; Węglowodany ogółem: 279.07 g; W tym cukry: 76.15 g; Błonnik pok.: 23.57 g; Sól: 4.83 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 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
2024-08-03 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 Sałata lodowa 20 g	Płatki owsiane na mleku 200 ml (<u>MLE</u> , <u>GLUOW</u>) Chleb Graham 35 g (<u>GLU PSZ</u> , Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ZYT</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ZYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> .)	Płatki owsiane na mleku 200 ml (<u>MLE</u> , <u>GLUOW</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ZYT</u> .) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ZYT</u> .) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynka sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 50 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ZYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> .)	Płatki owsiane na mleku 200 ml (<u>MLE</u> , <u>GLUOW</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</u> , <u>GLU ZYT</u> , <u>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 Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Koperkowa z ziemniakami () 200 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> .) Ryż na sypko (brązowy) 100 g Kociołek 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</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> .) Ryż na sypko 100 g Pulpet drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> .) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>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> .) 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</u> , <u>GLU ZYT</u> .) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u> .) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych pieczony 70 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> .) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ZYT</u> .) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u> .) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w oslonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</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 gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w oslonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> .) Ziemniaczana () 200 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> .) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sok pomidorowy 200 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 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: 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: 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: 1778.59 kcal; Białko ogółem: 81.64 g; Tłuszcz: 52.17 g; Kw. tł. nasy.: 24.14 g; Węglowodany ogółem: 253.54 g; W tym cukry: 69.04 g; Błonnik pok.: 16.56 g; Sól: 5.68 g;	Wartość energetyczna: 1846.25 kcal; Białko ogółem: 83.95 g; Tłuszcz: 50.40 g; Kw. tł. nasy.: 23.52 g; Węglowodany ogółem: 272.31 g; W tym cukry: 80.32 g; Błonnik pok.: 19.14 g; Sól: 6.77 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 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	
2024-08-04 niedziela	Śniadanie	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 35 g (GLU PSZ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Kasza jęczmienna na mleku 200 ml (MLE, GLU JĘCZ) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Sok pomidorowy 200 ml
	Obiad	Pomidorowa z makaronem (bez mleka i glutenu) () 200 ml (SEL) Ziemniaki młode gotowane () 100 g Schab gotowany 80 g Sos własny (bez glutenu) 100 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pomidorowa z zacierką () 200 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki młode gotowane () 100 g Kotlet schabowy 80 g (GLU PSZ, JAJ) Mizeria 200 g (MLE) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pomidorowa z zacierką () 200 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki młode gotowane () 100 g Schab gotowany 80 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pomidorowa z zacierką () 200 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki młode gotowane () 100 g Mięso wieprzowe (schab) mielone 80 g (GLU PSZ) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 50 g (MLE) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 50 g (MLE) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 50 g (MLE) Grycikowa () 200 ml (GLU PSZ, SEL) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Jabłko pieczone 150 g
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			
		Wartość energetyczna: 1365.97 kcal; Białko ogółem: 60.50 g; Tłuszcz: 43.01 g; Kw. tł. nasy.: 8.98 g; Węglowodany ogółem: 191.48 g; W tym cukry: 51.51 g; Błonnik pok.: 21.90 g; Sól: 4.61 g;	Wartość energetyczna: 1508.61 kcal; Białko ogółem: 64.28 g; Tłuszcz: 49.59 g; Kw. tł. nasy.: 21.09 g; Węglowodany ogółem: 206.98 g; W tym cukry: 59.04 g; Błonnik pok.: 19.04 g; Sól: 4.31 g;	Wartość energetyczna: 1492.51 kcal; Białko ogółem: 71.50 g; Tłuszcz: 45.86 g; Kw. tł. nasy.: 19.63 g; Węglowodany ogółem: 207.70 g; W tym cukry: 67.11 g; Błonnik pok.: 24.71 g; Sól: 5.00 g;	Wartość energetyczna: 1783.20 kcal; Białko ogółem: 81.66 g; Tłuszcz: 56.13 g; Kw. tł. nasy.: 21.77 g; Węglowodany ogółem: 248.46 g; W tym cukry: 79.43 g; Błonnik pok.: 27.32 g; Sól: 6.08 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 JEĆZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odż.:

Wartość energetyczna - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],
Białko ogółem - Białko ogółem wg rozp. 1169/2011,
Tłuszcz - Tłuszcz,
Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,
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,