

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 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	
2024-07-08 poniedziałek	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	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> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Płatki pszenne na mleku 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Płatki pszenne na mleku 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) 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 JĘCZ.</u> ) Sok marchwiowy 200 ml
	Obiad	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami (bez mleka i glutenu) () SU 200 ml ( <u>SEL</u> ) Makaron bezglutenowy 100 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez glutenu) 80 g ( <u>JAJ</u> ) Sos pomidorowy (bez glutenu) 100 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Fasolowa z ziemniakami () 200 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Naleśniki z serem 250 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Mus z jabłek () z/c 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Makaron 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Twaróg półtusty 80 g ( <u>MLE</u> ) Mus z jabłek () z/c 80 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> ) Pomidor 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. 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	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 ryżem dieta () 200 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE</u> )		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <u>MLE</u> )
		Wartość energetyczna: 1224.70 kcal; Białko ogółem: 44.43 g; Tłuszcz: 40.24 g; Kw. tł. nasy.: 9.98 g; Węglowodany ogółem: 174.01 g; W tym cukry: 41.43 g; Błonnik pok.: 6.78 g; Sól: 2.76 g;	Wartość energetyczna: 1939.13 kcal; Białko ogółem: 78.47 g; Tłuszcz: 56.17 g; Kw. tł. nasy.: 23.23 g; Węglowodany ogółem: 285.13 g; W tym cukry: 84.29 g; Błonnik pok.: 17.89 g; Sól: 4.77 g;	Wartość energetyczna: 1503.17 kcal; Białko ogółem: 64.82 g; Tłuszcz: 42.70 g; Kw. tł. nasy.: 21.32 g; Węglowodany ogółem: 217.78 g; W tym cukry: 62.12 g; Błonnik pok.: 13.32 g; Sól: 4.69 g;	Wartość energetyczna: 1638.88 kcal; Białko ogółem: 75.27 g; Tłuszcz: 44.15 g; Kw. tł. nasy.: 23.61 g; Węglowodany ogółem: 236.68 g; W tym cukry: 64.71 g; Błonnik pok.: 15.61 g; Sól: 4.85 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 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
2024-07-09 wtorek	Śniadanie	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dodat. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	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 z koperkiem 50 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Papryka świeża 80 g	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> ) Pomidor 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> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> ) Mus z jabłek () b/c 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )
	Obiad	Brokułowa z ryżem (bez mleka) () 200 ml ( <u>SEL.</u> ) Ziemniaki młode gotowane () 100 g Bitka z szynki wieprzowej (bez glutenu) 80 g Sos własny (bez glutenu) 100 ml Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Szczawiowa z ryżem () 200 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki młode gotowane () 100 g Bitka z szynki wieprzowej 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos meksykański 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Brokułowa z ryżem () 200 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki młode gotowane () 100 g Bitka z szynki wieprzowej 80 g ( <u>GLU PSZ.</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	Brokułowa z ryżem () 200 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki młode gotowane () 100 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Salatka z buraczków i jabłka 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> ) Szynekowa dębowa kiel.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	Pomidor 80 g 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 zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</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> ) 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> ) Rogal maślany 50g. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )	
		Wartość energetyczna: 1376.44 kcal; Białko ogółem: 53.85 g; Tłuszcz: 50.59 g; Kw. tł. nasy.: 10.09 g; Węglowodany ogółem: 179.82 g; W tym cukry: 38.84 g; Błonnik pok.: 13.40 g; Sól: 4.54 g;	Wartość energetyczna: 1938.77 kcal; Białko ogółem: 92.21 g; Tłuszcz: 66.34 g; Kw. tł. nasy.: 26.33 g; Węglowodany ogółem: 250.62 g; W tym cukry: 70.28 g; Błonnik pok.: 18.05 g; Sól: 5.30 g;	Wartość energetyczna: 1880.26 kcal; Białko ogółem: 88.90 g; Tłuszcz: 65.38 g; Kw. tł. nasy.: 26.22 g; Węglowodany ogółem: 240.85 g; W tym cukry: 66.97 g; Błonnik pok.: 15.16 g; Sól: 4.69 g;	Wartość energetyczna: 2054.45 kcal; Białko ogółem: 91.98 g; Tłuszcz: 66.56 g; Kw. tł. nasy.: 27.71 g; Węglowodany ogółem: 280.76 g; W tym cukry: 68.77 g; Błonnik pok.: 19.38 g; Sól: 5.26 g;

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 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
2024-07-10 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> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 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> ) 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 Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.</u> )	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> ) 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 Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ZYT, 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> ) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona 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 ZYT, GLU JĘCZ.</u> ) Sok jabłkowy 100% 0,2l 1 szt
	Obiad	Jarzynowa z makaronem (bez glutenu i mleka) () 400 ml ( <u>SEL.</u> ) Ziemniaki młode gotowane () 100 g Pulpet drobiowy (bez glutenu) 80 g ( <u>JAJ.</u> ) Sos pietruszkowy (bez glutenu i mleka) 100 ml Fasolka szparagowa z wody* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pieczarkowa z makaronem () 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki młode gotowane () 100 g Pulpet drobiowy 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pietruszkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Surówka z marchwi i chrzanu () 200 g ( <u>MLE, SOJ.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Jarzynowa z makaronem dieta () 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki młode gotowane () 100 g Pulpet drobiowy 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pietruszkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Jarzynowa z makaronem dieta () 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki młode gotowane () 100 g Pulpet drobiowy 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</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> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Paprykarz szczeciński 50 g ( <u>RYB, SOJ.</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, GLU ZYT.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g 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 dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Grysikowa () 200 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sok marchwiowy 200 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt ( <u>MLE, GLU OW.</u> )	Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt ( <u>MLE, GLU OW.</u> )	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
		Wartość energetyczna: 1263.74 kcal; Białko ogółem: 50.56 g; Tłuszcz: 41.77 g; Kw. tł. nasy.: 9.61 g; Węglowodany ogółem: 178.05 g; W tym cukry: 46.65 g; Błonnik pok.: 12.76 g; Sól: 3.40 g;	Wartość energetyczna: 1592.55 kcal; Białko ogółem: 68.86 g; Tłuszcz: 51.22 g; Kw. tł. nasy.: 21.90 g; Węglowodany ogółem: 221.66 g; W tym cukry: 66.80 g; Błonnik pok.: 18.52 g; Sól: 5.89 g;	Wartość energetyczna: 1494.45 kcal; Białko ogółem: 69.57 g; Tłuszcz: 47.38 g; Kw. tł. nasy.: 21.78 g; Węglowodany ogółem: 203.04 g; W tym cukry: 56.27 g; Błonnik pok.: 14.61 g; Sól: 5.25 g;	Wartość energetyczna: 1629.31 kcal; Białko ogółem: 72.54 g; Tłuszcz: 45.48 g; Kw. tł. nasy.: 18.98 g; Węglowodany ogółem: 240.39 g; W tym cukry: 80.66 g; Błonnik pok.: 19.19 g; Sól: 8.81 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 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	
2024-07-11 czwartek	<b>Śniadanie</b>	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 200 ml ( <b>MLE, GLU OW</b> ) Chleb Graham 35 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g ( <b>MLE</b> ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )	Płatki owsiane na mleku 200 ml ( <b>MLE, GLU OW</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )	Płatki owsiane na mleku 200 ml ( <b>MLE, GLU OW</b> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Sok marchwiowy 200 ml
	<b>Obiad</b>	Ziemniaczana (bez glutenu i mleka) () 400 ml ( <b>SEL</b> ) Kaszotto jaglane z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g ( <b>SEL</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</b> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 250 g ( <b>SEL, GLU JĘCZ</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem () 200 g ( <b>SEL</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ziemniaczana () 200 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 250 g ( <b>SEL, GLU JĘCZ</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) 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 ( <b>MLE</b> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml		Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Jarzynowa z ryżem dieta () 200 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Mus z jabłek () b/c 100 g
	<b>PN</b>	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <b>MLE</b> )	
		Wartość energetyczna: 1667.56 kcal; Białko ogółem: 60.17 g; Tłuszcz: 55.49 g; Kw. tł. nasy.: 11.57 g; Węglowodany ogółem: 238.38 g; W tym cukry: 38.47 g; Błonnik pok.: 20.54 g; Sól: 4.85 g;	Wartość energetyczna: 1757.26 kcal; Białko ogółem: 78.03 g; Tłuszcz: 58.64 g; Kw. tł. nasy.: 25.23 g; Węglowodany ogółem: 241.35 g; W tym cukry: 71.06 g; Błonnik pok.: 25.10 g; Sól: 5.36 g;	Wartość energetyczna: 1723.63 kcal; Białko ogółem: 75.45 g; Tłuszcz: 61.79 g; Kw. tł. nasy.: 24.95 g; Węglowodany ogółem: 225.44 g; W tym cukry: 62.14 g; Błonnik pok.: 19.34 g; Sól: 4.79 g;	Wartość energetyczna: 1842.83 kcal; Białko ogółem: 77.28 g; Tłuszcz: 60.64 g; Kw. tł. nasy.: 24.89 g; Węglowodany ogółem: 255.39 g; W tym cukry: 68.54 g; Błonnik pok.: 22.06 g; Sól: 4.92 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 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
2024-07-12, piątek	Śniadanie	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <u>MLE</u> ) Dżem wiśniowy 60 g Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g	Kasza manna na mleku 200 ml ( <u>GLUPSZ</u> , <u>MLE</u> ) Chleb Graham 35 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Dżem wiśniowy 60 g Arbuz 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE</u> )	Kasza manna na mleku 200 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Dżem wiśniowy 60 g Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE</u> )	Kasza manna na mleku 200 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Dżem wiśniowy 60 g Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE</u> )
	Obiad	Szpinakowa z makaronem (bez glutenu i mleka) () SU 200 ml ( <u>SEL</u> ) Ziemniaki młode gotowane () 100 g Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g ( <u>RYB</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 200 g ( <u>SEL</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Szpinakowa z zacierką () 200 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ) Ziemniaki młode gotowane () 100 g Ryba smażona (Morszczuk) 80 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>RYB</u> ) Salatka z kapusty czerwonej z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Szpinakowa z zacierką () 200 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ) Ziemniaki młode gotowane () 100 g Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g ( <u>RYB</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 200 g ( <u>SEL</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Szpinakowa z zacierką () 200 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ) Ziemniaki młode gotowane () 100 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 80 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>RYB</u> ) Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</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> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ) Selerowa z makaronem () 200 g ( <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 owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			
	Wartość energetyczna: 1513.11 kcal; Białko ogółem: 53.88 g; Tłuszcz: 48.83 g; Kw. tł. nasy.: 9.50 g; Węglowodany ogółem: 221.30 g; W tym cukry: 87.51 g; Błonnik pok.: 20.78 g; Sól: 3.58 g;	Wartość energetyczna: 1954.24 kcal; Białko ogółem: 78.51 g; Tłuszcz: 64.63 g; Kw. tł. nasy.: 27.04 g; Węglowodany ogółem: 271.05 g; W tym cukry: 115.19 g; Błonnik pok.: 18.81 g; Sól: 3.48 g;	Wartość energetyczna: 1765.74 kcal; Białko ogółem: 75.57 g; Tłuszcz: 54.31 g; Kw. tł. nasy.: 21.08 g; Węglowodany ogółem: 252.79 g; W tym cukry: 105.75 g; Błonnik pok.: 23.90 g; Sól: 4.24 g;	Wartość energetyczna: 1835.52 kcal; Białko ogółem: 79.31 g; Tłuszcz: 49.08 g; Kw. tł. nasy.: 19.46 g; Węglowodany ogółem: 280.31 g; W tym cukry: 111.39 g; Błonnik pok.: 27.61 g; Sól: 6.13 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 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	
2024-07-13 sobota	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 Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	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> ) Bulka 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> ) 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.</u> <u>GLU</u> <u>ZYT.</u> <u>GLU</u> <u>JECZ.</u> )	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> ) Bulka 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> ) 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.</u> <u>GLU</u> <u>ZYT.</u> <u>GLU</u> <u>JECZ.</u> )	Płatki jęczmienne na mleku 200 ml ( <u>MLE.</u> <u>GLU</u> <u>JECZ.</u> ) Bulka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sok wielowarzynowy pasteryzowany 0,33l 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE.</u> <u>GLU</u> <u>ZYT.</u> <u>GLU</u> <u>JECZ.</u> )
	Obiad	Koperkowa z ryżem (bez mleka) () 400 ml ( <u>SEL.</u> ) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Bitka wołowa (bez glutenu) 100 g Sos jarzynowy (bez glutenu) 100 ml ( <u>SEL.</u> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Koperkowa z ryżem () 200 ml ( <u>MLE.</u> <u>SEL.</u> ) Ziemniaki młode gotowane () 100 g Bitka wołowa 80 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ.</u> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>SEL.</u> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Koperkowa z ryżem () 200 ml ( <u>MLE.</u> <u>SEL.</u> ) Ziemniaki młode gotowane () 100 g Bitka wołowa 80 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ.</u> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>SEL.</u> ) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Koperkowa z ryżem () 200 ml ( <u>MLE.</u> <u>SEL.</u> ) Ziemniaki młode gotowane () 100 g Bitka wołowa (zmielona) 80 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ.</u> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>SEL.</u> ) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bulka 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> ) Paszтет z soczewicy () 70 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>JAJ.</u> ) Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bulka 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> ) 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	Bulka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> ) Ziemniaczana () 200 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Mus z jabłek () b/c 100 g
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <u>MLE.</u> ) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 18 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <u>MLE.</u> )	
		Wartość energetyczna: 1481.84 kcal; Białko ogółem: 61.61 g; Tłuszcz: 46.44 g; Kw. tł. nasy.: 9.74 g; Węglowodany ogółem: 211.67 g; W tym cukry: 42.66 g; Błonnik pok.: 19.74 g; Sól: 5.09 g;	Wartość energetyczna: 1922.91 kcal; Białko ogółem: 86.43 g; Tłuszcz: 66.77 g; Kw. tł. nasy.: 25.55 g; Węglowodany ogółem: 255.42 g; W tym cukry: 68.55 g; Błonnik pok.: 24.75 g; Sól: 5.75 g;	Wartość energetyczna: 1681.24 kcal; Białko ogółem: 83.20 g; Tłuszcz: 51.02 g; Kw. tł. nasy.: 23.81 g; Węglowodany ogółem: 229.50 g; W tym cukry: 70.12 g; Błonnik pok.: 16.25 g; Sól: 5.41 g;	Wartość energetyczna: 1802.12 kcal; Białko ogółem: 85.96 g; Tłuszcz: 49.66 g; Kw. tł. nasy.: 23.72 g; Węglowodany ogółem: 260.23 g; W tym cukry: 66.51 g; Błonnik pok.: 21.30 g; Sól: 5.26 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 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	
2024-07-14 niedziela	<b>Śniadanie</b>	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jabłko 150 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>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE,</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE,</b> ) Papryka świeża 80 g Sałata 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>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE,</b> ) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 50 g ( <b>MLE,</b> ) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> )	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml ( <b>MLE,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE,</b> ) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 50 g ( <b>MLE,</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> ) Jabłko pieczone 150 g
	<b>Obiad</b>	Rosół z makaronem (bez glutenu) () 200 ml ( <b>SEL,</b> ) Ziemniaki młode gotowane () 100 g Udło gotowane 1szt. 210 g Szpinak gotowany z olejem (bez glutenu)* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Rosół z makaronem () 200 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Ziemniaki młode gotowane () 100 g Udło pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Rosół z makaronem () 200 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Ziemniaki młode gotowane () 100 g Udło gotowane 1szt. 210 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Rosół z makaronem () 200 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Ziemniaki młode gotowane () 100 g Budyń z udzka kurczaka 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Sos koperkowy * 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	<b>Kolacja</b>	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GÓR,</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GÓR,</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 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> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GÓR,</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 owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE,</b> )		
		Wartość energetyczna: 1639.43 kcal; Białko ogółem: 86.03 g; Tłuszcz: 66.82 g; Kw. tł. nasy.: 16.91 g; Węglowodany ogółem: 175.87 g; W tym cukry: 38.07 g; Błonnik pok.: 12.53 g; Sól: 4.61 g;	Wartość energetyczna: 1985.03 kcal; Białko ogółem: 109.19 g; Tłuszcz: 95.76 g; Kw. tł. nasy.: 41.18 g; Węglowodany ogółem: 177.65 g; W tym cukry: 53.12 g; Błonnik pok.: 16.74 g; Sól: 6.35 g;	Wartość energetyczna: 1774.97 kcal; Białko ogółem: 100.23 g; Tłuszcz: 69.02 g; Kw. tł. nasy.: 25.88 g; Węglowodany ogółem: 191.46 g; W tym cukry: 60.95 g; Błonnik pok.: 14.13 g; Sól: 5.34 g;	Wartość energetyczna: 1664.20 kcal; Białko ogółem: 73.68 g; Tłuszcz: 44.88 g; Kw. tł. nasy.: 19.63 g; Węglowodany ogółem: 245.96 g; W tym cukry: 73.97 g; Błonnik pok.: 17.02 g; Sól: 6.42 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 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
2024-07-15 poniedziałek	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 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> ) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Salata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 200 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) 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> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Salata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 200 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka 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	Wielowarzywna z ziemniakami (bez mleka i glutenu) () 200 ml ( <u>SEL.</u> ) Ryż na sypko 100 g Pulpet wieprzowy (bez glutenu) 80 g ( <u>JAJ.</u> ) Sos pomidorowy (bez glutenu) 100 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )	Kapuśniak z kapusty białej () 200 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 100 g Mus z jabłek () z/c 80 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Wielowarzywna z ziemniakami () 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 100 g Mus z jabłek () z/c 80 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	Kolacja	Mix салат 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	Mix салат 20 g Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu i rzodkiewki 50 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek świeży 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Mix салат 20 g Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Grysikowa () 200 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <u>MLE.</u> ) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 18 g		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <u>MLE.</u> )
		Wartość energetyczna: 1379.91 kcal; Białko ogółem: 52.50 g; Tłuszcz: 50.08 g; Kw. tł. nasy.: 12.42 g; Węglowodany ogółem: 181.85 g; W tym cukry: 26.75 g; Błonnik pok.: 11.57 g; Sól: 2.95 g;	Wartość energetyczna: 1593.97 kcal; Białko ogółem: 62.93 g; Tłuszcz: 48.68 g; Kw. tł. nasy.: 25.47 g; Węglowodany ogółem: 231.06 g; W tym cukry: 61.56 g; Błonnik pok.: 16.42 g; Sól: 4.67 g;	Wartość energetyczna: 1542.17 kcal; Białko ogółem: 61.82 g; Tłuszcz: 44.16 g; Kw. tł. nasy.: 24.59 g; Węglowodany ogółem: 229.30 g; W tym cukry: 60.42 g; Błonnik pok.: 12.24 g; Sól: 4.45 g;	Wartość energetyczna: 1568.26 kcal; Białko ogółem: 60.78 g; Tłuszcz: 40.81 g; Kw. tł. nasy.: 22.57 g; Węglowodany ogółem: 242.10 g; W tym cukry: 64.64 g; Błonnik pok.: 13.81 g; Sól: 4.41 g;



Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 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
2024-07-16 wtorek	Śniadanie	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Roszponka 10 g	Makaron na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ) Roszponka 10 g	Makaron na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ) Roszponka 10 g	Makaron na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ) Sok pomidorowy 200 ml
	Obiad	Solferino (bez glutenu i mleka) () 200 ml ( <u>SEL</u> ) Kasza jaglana na sypko 100 g Pieczeń wołowa 100 g Sos ziołowy (bez glutenu) () 100 ml ( <u>SEL</u> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grochowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ</u> ) Pieczeń wołowa 100 g Sos ziołowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Surówka z kalarepy i jabłka () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Solferino () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ</u> ) Pieczeń wołowa 100 g Sos ziołowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Solferino () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ</u> ) Pieczeń wołowa (zmielona) 100 g Sos ziołowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g 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> ) 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 80 g	Salata zielona 20 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Szprot w sosie pomidorowym 50 g ( <u>RYB, SEL</u> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	Salata zielona 20 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło 83% tł. 20 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> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 20 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 () 400 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	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			
	Wartość energetyczna: 1396.02 kcal; Białko ogółem: 62.04 g; Tłuszcz: 45.92 g; Kw. tł. nasy.: 9.56 g; Węglowodany ogółem: 190.54 g; W tym cukry: 40.79 g; Błonnik pok.: 20.12 g; Sól: 4.15 g;	Wartość energetyczna: 2745.31 kcal; Białko ogółem: 119.91 g; Tłuszcz: 99.52 g; Kw. tł. nasy.: 38.85 g; Węglowodany ogółem: 356.98 g; W tym cukry: 62.19 g; Błonnik pok.: 35.42 g; Sól: 6.34 g;	Wartość energetyczna: 2374.94 kcal; Białko ogółem: 101.75 g; Tłuszcz: 74.16 g; Kw. tł. nasy.: 34.65 g; Węglowodany ogółem: 338.15 g; W tym cukry: 69.52 g; Błonnik pok.: 32.14 g; Sól: 8.41 g;	Wartość energetyczna: 2668.73 kcal; Białko ogółem: 110.05 g; Tłuszcz: 74.38 g; Kw. tł. nasy.: 34.75 g; Węglowodany ogółem: 406.14 g; W tym cukry: 73.36 g; Błonnik pok.: 38.00 g; Sól: 9.10 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 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
2024-07-17 środa	Śniadanie	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	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. 20 g ( <u>MLE</u> ) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 50 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ</u> )	Ryż na mleku 200 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 50 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ</u> )	Ryż na mleku 200 ml ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 50 g ( <u>MLE</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ</u> ) Jabłko pieczone 150 g
	Obiad	Ryżowa (bez mleka) () 200 ml ( <u>SEL</u> ) Ziemniaki młode gotowane () 100 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Sos bazyliowy (bez glutenu) () 100 ml ( <u>SEL</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grysikowa () 200 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki młode gotowane () 100 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Sos bazyliowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Salatka szwedzka () 200 g ( <u>GOR</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grysikowa () 200 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki młode gotowane () 100 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Sos bazyliowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grysikowa () 200 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki młode gotowane () 100 g Klopsik drobiowy 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos bazyliowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	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	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Papryka świeża 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> ) 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	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 pomidorowy 200 ml
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <u>MLE</u> )		
		Wartość energetyczna: 1410.01 kcal; Białko ogółem: 66.94 g; Tłuszcz: 48.51 g; Kw. tł. nasy.: 12.91 g; Węglowodany ogółem: 174.78 g; W tym cukry: 37.49 g; Błonnik pok.: 9.81 g; Sól: 3.92 g;	Wartość energetyczna: 1817.71 kcal; Białko ogółem: 88.23 g; Tłuszcz: 68.99 g; Kw. tł. nasy.: 34.96 g; Węglowodany ogółem: 218.43 g; W tym cukry: 78.91 g; Błonnik pok.: 16.57 g; Sól: 7.42 g;	Wartość energetyczna: 1738.82 kcal; Białko ogółem: 89.57 g; Tłuszcz: 61.19 g; Kw. tł. nasy.: 29.50 g; Węglowodany ogółem: 209.40 g; W tym cukry: 70.14 g; Błonnik pok.: 11.25 g; Sól: 4.79 g;	Wartość energetyczna: 1681.89 kcal; Białko ogółem: 75.91 g; Tłuszcz: 50.60 g; Kw. tł. nasy.: 25.10 g; Węglowodany ogółem: 233.88 g; W tym cukry: 74.61 g; Błonnik pok.: 13.31 g; Sól: 5.53 g;

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 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
2024-07-18 czwartek	Śniadanie	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona, parzona 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 ( <b>MLE.</b> ) Chleb Graham 35 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</b> ) Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Pomidor 80 g	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml ( <b>MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</b> ) Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Pomidor 80 g	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml ( <b>MLE.</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 JECZ.</b> ) Sok marchwiowy 200 ml
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka i glutenu) () SU 200 ml ( <b>SEL.</b> ) Makaron bezglutenowy 100 g Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) (bez glutenu) 150 g ( <b>SEL.</b> ) Brokuł gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami () 200 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatki 250 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> ) Brokuł gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami () 200 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <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> ) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Paszтет z ciecierzycy () 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 50 g ( <b>MLE.</b> ) Ryżowa () 200 ml ( <b>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 jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> )		
	Wartość energetyczna: 1368.13 kcal; Białko ogółem: 50.41 g; Tłuszcz: 47.05 g; Kw. tł. nasy.: 10.48 g; Węglowodany ogółem: 190.82 g; W tym cukry: 34.36 g; Błonnik pok.: 16.34 g; Sól: 3.86 g;	Wartość energetyczna: 1852.40 kcal; Białko ogółem: 72.72 g; Tłuszcz: 62.65 g; Kw. tł. nasy.: 23.79 g; Węglowodany ogółem: 254.27 g; W tym cukry: 67.32 g; Błonnik pok.: 26.02 g; Sól: 5.89 g;	Wartość energetyczna: 1629.64 kcal; Białko ogółem: 73.51 g; Tłuszcz: 51.20 g; Kw. tł. nasy.: 21.55 g; Węglowodany ogółem: 224.54 g; W tym cukry: 65.96 g; Błonnik pok.: 18.06 g; Sól: 5.04 g;	Wartość energetyczna: 1758.19 kcal; Białko ogółem: 75.20 g; Tłuszcz: 50.02 g; Kw. tł. nasy.: 21.50 g; Węglowodany ogółem: 256.86 g; W tym cukry: 72.02 g; Błonnik pok.: 20.50 g; Sól: 5.16 g;	

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 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
2024-07-19 piątek	Śniadanie	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <u>MLE</u> ) Miód (25g) 2 szt Jabłko pieczone 150 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> ) Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Miód (25g) 1 szt Nektarynka 120 g Kakao z mlekiem 250 ml ( <u>MLE</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. 10 g ( <u>MLE</u> ) Miód (25g) 1 szt Jabłko pieczone 150 g Kakao z mlekiem 250 ml ( <u>MLE</u> )	Zacierka na mleku 200 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 25 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Miód (25g) 1 szt Jabłko pieczone 150 g Kakao z mlekiem 250 ml ( <u>MLE</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	Kalafiorowa z ryżem () 200 ml ( <u>MLE, SEL</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	Ryżowa () 200 ml ( <u>MLE, SEL</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	Ryżowa () 200 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ziemniaki młode gotowane () 100 g Pulpet rybny (Morszczuk) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Warzywa po grecku () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</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>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Ogórek świeży 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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 80 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 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		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <u>MLE</u> )	
	Wartość energetyczna: 1580.30 kcal; Białko ogółem: 44.22 g; Tłuszcz: 51.12 g; Kw. tł. nasy.: 17.36 g; Węglowodany ogółem: 240.24 g; W tym cukry: 51.05 g; Błonnik pok.: 17.40 g; Sól: 1.77 g;	Wartość energetyczna: 1830.59 kcal; Białko ogółem: 74.83 g; Tłuszcz: 69.58 g; Kw. tł. nasy.: 25.34 g; Węglowodany ogółem: 232.32 g; W tym cukry: 72.14 g; Błonnik pok.: 16.09 g; Sól: 3.43 g;	Wartość energetyczna: 1708.77 kcal; Białko ogółem: 73.76 g; Tłuszcz: 55.76 g; Kw. tł. nasy.: 24.41 g; Węglowodany ogółem: 235.40 g; W tym cukry: 80.22 g; Błonnik pok.: 18.14 g; Sól: 3.55 g;	Wartość energetyczna: 1807.47 kcal; Białko ogółem: 77.75 g; Tłuszcz: 51.64 g; Kw. tł. nasy.: 23.17 g; Węglowodany ogółem: 267.21 g; W tym cukry: 86.15 g; Błonnik pok.: 21.18 g; Sól: 5.89 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 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
2024-07-20 sobota	Śniadanie	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Płatki pszenne na mleku 200 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> ) Chleb Graham 35 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane, wędz., parz w osłonce niejadalnej) 70 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Ketchup 20 g ( <u>SEL</u> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> ) Salata zielona 20 g	Płatki pszenne na mleku 200 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Pierś gotowana premium-dr., produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Płatki pszenne na mleku 200 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Pierś gotowana premium-dr., produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> ) Sok jabłkowy 100% 0,2l 1 szt
	Obiad	Ziemniaczana (bez glutenu i mleka) () 200 ml ( <u>SEL</u> ) Ryż na sypko 100 g Pulpet drobiowy (bez glutenu) 80 g ( <u>JAJ</u> ) Sos pomidorowy (bez glutenu) 100 ml Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ogórkowa z ziemniakami () 200 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 100 g ( <u>GLU JĘCZ</u> ) Mięso drobiowe duszone z udźca 80 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 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> ) Mięso drobiowe duszone z udźca 80 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 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> ) Pulpet drobiowy 80 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	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 Salata zielona 20 g	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ</u> , <u>może zawierać: GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ) Papryka świeża 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</u> , <u>GLU ŻYT</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ</u> , <u>może zawierać: GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Salata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Selerowa z makaronem () 200 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ</u> , <u>może zawierać: GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sok marchwiowy 200 ml
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia-twaróg 120g 1 szt ( <u>MLE</u> )		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <u>MLE</u> )
		Wartość energetyczna: 1439.64 kcal; Białko ogółem: 53.29 g; Tłuszcz: 49.13 g; Kw. tł. nasy.: 9.29 g; Węglowodany ogółem: 200.51 g; W tym cukry: 39.75 g; Błonnik pok.: 14.05 g; Sól: 3.94 g;	Wartość energetyczna: 1864.04 kcal; Białko ogółem: 78.70 g; Tłuszcz: 64.31 g; Kw. tł. nasy.: 24.16 g; Węglowodany ogółem: 246.84 g; W tym cukry: 81.08 g; Błonnik pok.: 20.93 g; Sól: 7.92 g;	Wartość energetyczna: 1740.57 kcal; Białko ogółem: 77.79 g; Tłuszcz: 53.52 g; Kw. tł. nasy.: 20.39 g; Węglowodany ogółem: 243.11 g; W tym cukry: 76.88 g; Błonnik pok.: 18.75 g; Sól: 6.52 g;	Wartość energetyczna: 1828.90 kcal; Białko ogółem: 81.98 g; Tłuszcz: 48.42 g; Kw. tł. nasy.: 22.91 g; Węglowodany ogółem: 273.59 g; W tym cukry: 96.62 g; Błonnik pok.: 19.38 g; Sól: 7.04 g;

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 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
2024-07-21 niedziela	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 Salata zielona 20 g	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> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ</u> ) Salata zielona 20 g Papryka świeża 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> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ</u> ) Salata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 200 ml ( <u>GLUPSZ, MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g ( <u>MLE</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ</u> ) Mus z jabłek () b/c 100 g
	Obiad	Pomidorowa z makaronem (bez glutenu i mleka) () 200 ml ( <u>SEL</u> ) Ziemniaki młode gotowane () 100 g Schab gotowany 80 g Sos własny (bez glutenu) 100 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pomidorowa z makaronem () 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki młode 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 makaronem () 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki młode gotowane () 100 g Schab gotowany 80 g Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pomidorowa z makaronem () 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki młode gotowane () 100 g Schab gotowany -zmielony 80 g Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Warzywa po grecku () b/c 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> ) 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	Pomidor 80 g Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 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> ) 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	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, SEL</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sok pomidorowy 200 ml
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE</u> )			
		Wartość energetyczna: 1213.59 kcal; Białko ogółem: 60.91 g; Tłuszcz: 33.79 g; Kw. tł. nasy.: 8.65 g; Węglowodany ogółem: 163.89 g; W tym cukry: 39.96 g; Błonnik pok.: 6.74 g; Sól: 3.81 g;	Wartość energetyczna: 1597.29 kcal; Białko ogółem: 72.01 g; Tłuszcz: 61.40 g; Kw. tł. nasy.: 28.98 g; Węglowodany ogółem: 194.25 g; W tym cukry: 55.50 g; Błonnik pok.: 13.81 g; Sól: 5.29 g;	Wartość energetyczna: 1324.54 kcal; Białko ogółem: 74.97 g; Tłuszcz: 34.77 g; Kw. tł. nasy.: 17.26 g; Węglowodany ogółem: 177.31 g; W tym cukry: 48.60 g; Błonnik pok.: 9.58 g; Sól: 4.17 g;	Wartość energetyczna: 1642.77 kcal; Białko ogółem: 82.24 g; Tłuszcz: 40.65 g; Kw. tł. nasy.: 19.33 g; Węglowodany ogółem: 245.21 g; W tym cukry: 69.17 g; Błonnik pok.: 21.34 g; Sól: 5.49 g;

### **Oznaczenia alergenów:**

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,  
SKO - Skorupiaki i pochodne,  
JAJ - Jaja i pochodne,  
RYB - Ryby i pochodne,  
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,  
SOJ - Soja i pochodne,  
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,  
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,  
SEL - Seler i pochodne,  
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,  
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,  
SO2 - Dwutlenek siarki / siarczyny,  
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,  
MCK - Mięczaki i pochodne,  
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,  
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,  
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,  
GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

### **Oznaczenia wskaźników odż.:**

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