

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- RYD P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- RYD P2 Łatwo strawna 4-9 lat	KRK- RYD P3 Łatwo strawna cz. rozdrobniona 4-9 lat
2024-04-29 poniedziałek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 200 ml (<u>MLE, GLU JEĆZ.</u>) Chleb Graham 35 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona ,parzona 50 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>) Roszponka 10 g	Płatki jęczmienne na mleku 200 ml (<u>MLE, GLU JEĆZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona ,parzona 50 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>) Roszponka 10 g	Płatki jęczmienne na mleku 200 ml (<u>MLE, GLU JEĆZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona ,parzona 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>) Jabłko pieczone 150 g
	Obiad	Brokułowa z ryżem () 200 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Gulasz warzywny z ciecierzycą () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Brokułowa z ryżem () 200 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Brokułowa z ryżem () 200 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Pulpet drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Salata zielona 20 g Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Szprot w sosie pomidorowym 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	Salata zielona 20 g Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Jarzynowa z 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 owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		
		Wartość energetyczna: 1643.83 kcal; Białko ogółem: 66.15 g; Tłuszcz: 51.31 g; Kw. tł. nasy.: 21.77 g; Węglowodany ogółem: 240.73 g; W tym cukry: 66.86 g; Błonnik pok.: 28.03 g; Sól: 5.34 g;	Wartość energetyczna: 1508.47 kcal; Białko ogółem: 58.13 g; Tłuszcz: 46.87 g; Kw. tł. nasy.: 19.92 g; Węglowodany ogółem: 223.70 g; W tym cukry: 62.07 g; Błonnik pok.: 25.31 g; Sól: 5.42 g;	Wartość energetyczna: 1663.51 kcal; Białko ogółem: 71.53 g; Tłuszcz: 47.71 g; Kw. tł. nasy.: 20.46 g; Węglowodany ogółem: 248.25 g; W tym cukry: 73.59 g; Błonnik pok.: 26.33 g; Sól: 6.09 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- RYD P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- RYD P2 Łatwo strawna 4-9 lat	KRK- RYD P3 Łatwo strawna cz. rozdrobniona 4-9 lat
2024-04-30 wtorek	Śniadanie	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 kiszony 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,) Szyunkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (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,) Szyunkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Sok pomidorowy 200 ml
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron pełnoziarnisty 100 g (GLU PSZ,) Szyunka 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,) Szyunka wieprzowa gotowana 80 g Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Dyńia 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,) Szyunka wieprzowa gotowana (zmielona) 80 g Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Dyńia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ,) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło 83% tł. 10 g (MLE,) Szyunka 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 pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 10 g (MLE,) Szyunka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ,) Ziemniaczana () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
	PN	Rogal maślany 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE,)		
		Wartość energetyczna: 1892.89 kcal; Białko ogółem: 95.99 g; Tłuszcz: 64.16 g; Kw. tł. nasy.: 26.78 g; Węglowodany ogółem: 237.51 g; W tym cukry: 53.93 g; Błonnik pok.: 17.99 g; Sól: 7.28 g;	Wartość energetyczna: 1848.34 kcal; Białko ogółem: 91.71 g; Tłuszcz: 54.73 g; Kw. tł. nasy.: 24.46 g; Węglowodany ogółem: 249.84 g; W tym cukry: 61.33 g; Błonnik pok.: 14.84 g; Sól: 6.05 g;	Wartość energetyczna: 1985.61 kcal; Białko ogółem: 94.76 g; Tłuszcz: 53.43 g; Kw. tł. nasy.: 23.93 g; Węglowodany ogółem: 283.90 g; W tym cukry: 62.88 g; Błonnik pok.: 17.98 g; Sól: 6.91 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- RYD P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- RYD P2 Łatwo strawna 4-9 lat	KRK- RYD P3 Łatwo strawna cz. rozdrobniona 4-9 lat
2024-05-01 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 200 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU OW</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>GLU OW</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>GLU OW</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u> ,) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u> ,) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> ,) Sok pomidorowy 200 ml
	Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 200 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Ziemniaki 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	Grysikowa () 200 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Ziemniaki 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	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Masło 83% 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 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> ,) Szynekowa dębowa kiel.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 Sałata lodowa 20 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u> ,) Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 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	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 18 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiń,haga) 2 szt (<u>MLE</u> ,)		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE</u> ,)
		Wartość energetyczna: 2116.22 kcal; Białko ogółem: 86.40 g; Tłuszcz: 79.10 g; Kw. tł. nasy.: 37.80 g; Węglowodany ogółem: 275.18 g; W tym cukry: 73.13 g; Błonnik pok.: 22.56 g; Sól: 6.67 g;	Wartość energetyczna: 1671.63 kcal; Białko ogółem: 71.57 g; Tłuszcz: 47.10 g; Kw. tł. nasy.: 26.58 g; Węglowodany ogółem: 248.28 g; W tym cukry: 73.13 g; Błonnik pok.: 18.60 g; Sól: 5.59 g;	Wartość energetyczna: 1682.80 kcal; Białko ogółem: 78.04 g; Tłuszcz: 43.45 g; Kw. tł. nasy.: 22.42 g; Węglowodany ogółem: 251.37 g; W tym cukry: 70.37 g; Błonnik pok.: 19.65 g; Sól: 6.25 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- RYD P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- RYD P2 Łatwo strawna 4-9 lat	KRK- RYD P3 Łatwo strawna cz. rozdrobniona 4-9 lat
2024-05-02 czwartek	Śniadanie	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 kiszony 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	Barszcz biały z ziemniakami () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami() 250 g (<u>SEL,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem () 200 g (<u>SEL,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ziemniaczana () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami() 250 g (<u>SEL,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	Kolacja	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	Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE,</u>) Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
		Wartość energetyczna: 1942.06 kcal; Białko ogółem: 78.38 g; Tłuszcz: 64.88 g; Kw. tł. nasy.: 27.00 g; Węglowodany ogółem: 275.64 g; W tym cukry: 58.04 g; Błonnik pok.: 30.92 g; Sól: 6.48 g;	Wartość energetyczna: 1907.86 kcal; Białko ogółem: 76.30 g; Tłuszcz: 68.15 g; Kw. tł. nasy.: 26.68 g; Węglowodany ogółem: 255.99 g; W tym cukry: 55.49 g; Błonnik pok.: 19.21 g; Sól: 4.88 g;	Wartość energetyczna: 1894.25 kcal; Białko ogółem: 77.15 g; Tłuszcz: 60.05 g; Kw. tł. nasy.: 21.90 g; Węglowodany ogółem: 267.85 g; W tym cukry: 63.66 g; Błonnik pok.: 23.48 g; Sól: 4.74 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- RYD P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- RYD P2 Łatwo strawna 4-9 lat	KRK- RYD P3 Łatwo strawna cz. rozdrobniona 4-9 lat
2024-05-03 piątek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb Graham 35 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem brzoskwinowy 60 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jabłko 150 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>)	Płatki pszenne na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem brzoskwinowy 60 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jabłko 150 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>)	Płatki pszenne na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem brzoskwinowy 60 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jabłko pieczone 150 g Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Dyniowa z makaronem () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki 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	Dyniowa z makaronem () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g (<u>RYB.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Dyniowa z makaronem () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	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 Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Sałata zielona 20 g Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Ryżowa () 200 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sok pomidorowy 200 ml
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE.</u>)		
	Wartość energetyczna: 1917.03 kcal; Białko ogółem: 85.08 g; Tłuszcz: 64.17 g; Kw. tł. nasy.: 26.05 g; Węglowodany ogółem: 258.77 g; W tym cukry: 80.20 g; Błonnik pok.: 21.38 g; Sól: 3.93 g;	Wartość energetyczna: 1749.83 kcal; Białko ogółem: 84.15 g; Tłuszcz: 55.82 g; Kw. tł. nasy.: 25.34 g; Węglowodany ogółem: 234.64 g; W tym cukry: 67.50 g; Błonnik pok.: 16.49 g; Sól: 3.93 g;	Wartość energetyczna: 1804.60 kcal; Białko ogółem: 84.67 g; Tłuszcz: 50.41 g; Kw. tł. nasy.: 22.02 g; Węglowodany ogółem: 261.93 g; W tym cukry: 70.40 g; Błonnik pok.: 18.47 g; Sól: 6.14 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- RYD P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- RYD P2 Łatwo strawna 4-9 lat	KRK- RYD P3 Łatwo strawna cz. rozdrobniona 4-9 lat
2024-05-04 sobota	Śniadanie	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</u> , <u>GLU ŻYT</u> , Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u> , Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędz,parz w osłonce niejadalnej) 140 g (<u>GLU PSZ</u> , Musztarda 20 g (<u>GOR</u> , Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> , Pomidor 80 g	Ryż na mleku 200 ml (<u>MLE</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU</u> <u>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 Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> , Pomidor 80 g	Ryż na mleku 200 ml (<u>MLE</u> , Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u> , Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> , Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 200 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> , Kasza jęczmienna/sypko 100 g (<u>GLU</u> <u>JĘCZ</u> , Bitka wołowa 80 g (<u>GLU PSZ</u> , Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> , Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Selerowa z ziemniakami () 200 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Kasza jęczmienna/sypko 100 g (<u>GLU</u> <u>JĘCZ</u> , Bitka wołowa 80 g (<u>GLU PSZ</u> , Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> , Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Selerowa z ziemniakami () 200 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Kasza jęczmienna/sypko 100 g (<u>GLU</u> <u>JĘCZ</u> , Bitka wołowa - zmielona 80 g (<u>GLU PSZ</u> , Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> , Buraczki gotowane () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> , Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u> , Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Rzodkiew biała 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 ŻYT</u> , Masło 83% tł. 100 g (<u>MLE</u> , Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 80 g (<u>SEL</u> , Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u> , Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Grysikowa () 200 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> , Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 100 g (<u>SEL</u> ,
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2037.87 kcal; Białko ogółem: 91.65 g; Tłuszcz: 79.09 g; Kw. tł. nasy.: 28.46 g; Węglowodany ogółem: 249.09 g; W tym cukry: 57.09 g; Błonnik pok.: 24.76 g; Sól: 8.58 g;	Wartość energetyczna: 2435.62 kcal; Białko ogółem: 79.40 g; Tłuszcz: 134.23 g; Kw. tł. nasy.: 72.75 g; Węglowodany ogółem: 236.40 g; W tym cukry: 59.85 g; Błonnik pok.: 23.20 g; Sól: 6.40 g;	Wartość energetyczna: 1790.23 kcal; Białko ogółem: 81.09 g; Tłuszcz: 48.81 g; Kw. tł. nasy.: 20.05 g; Węglowodany ogółem: 266.05 g; W tym cukry: 83.16 g; Błonnik pok.: 23.49 g; Sól: 6.44 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- RYD P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- RYD P2 Łatwo strawna 4-9 lat	KRK- RYD P3 Łatwo strawna cz. rozdrobniona 4-9 lat
2024-05-05 niedziela	Śniadanie	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>) Salami kielbasa wieprzowo-wołowa drobno rozdrobniona surowo wędziona,dojrzewająca, wędziona. 50 g (<u>SOJ. SEL. GOR.</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka softysa wieprzowa,wędziona ,parzona 50 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) Sałata 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 softysa wieprzowa,wędziona ,parzona 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) Mus z jabłek () b/c 100 g
	Obiad	Rosół z makaronem () 200 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Surówka wielowarzywna z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Rosół z makaronem () 200 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Brokuł gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Rosół z makaronem () 200 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Potrawka drobiowa z warzywami () 150 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g 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>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</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>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Jarzynowa z ryżem dieta () 200 ml (<u>MLE. SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sok pomidorowy 200 ml
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		
	Wartość energetyczna: 1708.13 kcal; Białko ogółem: 83.85 g; Tłuszcz: 70.99 g; Kw. tł. nasy.: 28.43 g; Węglowodany ogółem: 190.99 g; W tym cukry: 49.24 g; Błonnik pok.: 19.27 g; Sól: 5.54 g;	Wartość energetyczna: 1495.74 kcal; Białko ogółem: 85.09 g; Tłuszcz: 52.90 g; Kw. tł. nasy.: 23.10 g; Węglowodany ogółem: 176.51 g; W tym cukry: 38.80 g; Błonnik pok.: 16.20 g; Sól: 4.80 g;	Wartość energetyczna: 1569.39 kcal; Białko ogółem: 76.27 g; Tłuszcz: 40.77 g; Kw. tł. nasy.: 20.71 g; Węglowodany ogółem: 233.68 g; W tym cukry: 52.13 g; Błonnik pok.: 23.35 g; Sól: 5.61 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- RYD P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- RYD P2 Łatwo strawna 4-9 lat	KRK- RYD P3 Łatwo strawna cz. rozdrobniona 4-9 lat
2024-05-06 poniedziałek	Śniadanie	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,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ogórek kiszony 90 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	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 drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE,) 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 marchwiowy 200 ml
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryż na sypko (brązowy) 100 g Mus z jabłek () z/c 80 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE,) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryż na sypko 100 g Mus z jabłek () z/c 80 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE,) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	Kolacja	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło 83% tł. 10 g (MLE,) Ser żółty 50 g (MLE,) Pomidor 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. 10 g (MLE,) Serek homo. naturalny 50 g (MLE,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 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 homo. naturalny 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	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 18 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE,)		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE,)
		Wartość energetyczna: 1638.09 kcal; Białko ogółem: 63.56 g; Tłuszcz: 55.28 g; Kw. tł. nasy.: 32.78 g; Węglowodany ogółem: 226.98 g; W tym cukry: 50.96 g; Błonnik pok.: 15.09 g; Sól: 6.78 g;	Wartość energetyczna: 1486.51 kcal; Białko ogółem: 55.84 g; Tłuszcz: 40.96 g; Kw. tł. nasy.: 22.74 g; Węglowodany ogółem: 228.59 g; W tym cukry: 53.22 g; Błonnik pok.: 12.23 g; Sól: 4.17 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 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- RYD P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- RYD P2 Łatwo strawna 4-9 lat	KRK- RYD P3 Łatwo strawna cz. rozdrobniona 4-9 lat
2024-05-07 wtorek	Śniadanie	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.) 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 (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.)	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.) 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 (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.)	Płatki jęczmienne na mleku 200 ml (MLE, GLU JEĆZ.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Sok pomidorowy 200 ml
	Obiad	Jarzynowa z zacierką () 200 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 100 g Filet z kurczaka pieczony 80 g (GLU PSZ.) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Jarzynowa z zacierką () 200 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 100 g Filet z kurczaka pieczony 80 g (GLU PSZ.) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Jarzynowa z zacierką () 200 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 100 g Filet z kurczaka pieczony (zmielony) 80 g (GLU PSZ.) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 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.) Ryżowa () 200 ml (MLE, SEL.) Serek naturalny Bieluch 50 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Jabłko pieczone 150 g
	PN	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt		
		Wartość energetyczna: 1696.47 kcal; Białko ogółem: 80.54 g; Tłuszcz: 60.34 g; Kw. tł. nasy.: 20.57 g; Węglowodany ogółem: 217.19 g; W tym cukry: 61.54 g; Błonnik pok.: 19.98 g; Sól: 4.77 g;	Wartość energetyczna: 1556.05 kcal; Białko ogółem: 77.41 g; Tłuszcz: 44.71 g; Kw. tł. nasy.: 19.50 g; Węglowodany ogółem: 221.04 g; W tym cukry: 66.35 g; Błonnik pok.: 21.28 g; Sól: 5.18 g;	Wartość energetyczna: 1698.85 kcal; Białko ogółem: 79.55 g; Tłuszcz: 45.50 g; Kw. tł. nasy.: 20.30 g; Węglowodany ogółem: 254.27 g; W tym cukry: 82.16 g; Błonnik pok.: 24.31 g; Sól: 5.85 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- RYD P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- RYD P2 Łatwo strawna 4-9 lat	KRK- RYD P3 Łatwo strawna cz. rozdrobniona 4-9 lat	
2024-05-08 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 200 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Chleb Graham 35 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Płatki owsiane na mleku 200 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Płatki owsiane na mleku 200 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Sok pomidorowy 200 ml	
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszonej () 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ziemniaczana () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		
	Kolacja	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Paprykarz szczeciński 50 g (<u>RYB, SOJ,</u>) 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>) Poledwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 50 g (<u>SOJ,</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>) Poledwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 50 g (<u>SOJ,</u>) Jarzynowa z makaronem dieta () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 100 g (<u>SEL,</u>)	
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE,</u>)			
	Wartość energetyczna: 1888.04 kcal; Białko ogółem: 75.30 g; Tłuszcz: 76.05 g; Kw. tł. nasy.: 34.08 g; Węglowodany ogółem: 237.13 g; W tym cukry: 63.73 g; Błonnik pok.: 24.00 g; Sól: 7.51 g;	Wartość energetyczna: 1713.10 kcal; Białko ogółem: 75.98 g; Tłuszcz: 58.69 g; Kw. tł. nasy.: 25.26 g; Węglowodany ogółem: 224.56 g; W tym cukry: 57.82 g; Błonnik pok.: 15.79 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 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- RYD P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- RYD P2 Łatwo strawna 4-9 lat	KRK- RYD P3 Łatwo strawna cz. rozdrobniona 4-9 lat
2024-05-09 czwartek	Śniadanie	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 Rozszponka 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 Rozszponka 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 () 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>) Pieczeń wołowa (zmielona) 80 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	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>) Paszтет 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- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</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- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Ziemniaczana () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Mus z jabłek () b/c 100 g
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)		
	Wartość energetyczna: 1928.52 kcal; Białko ogółem: 82.77 g; Tłuszcz: 67.70 g; Kw. tł. nasy.: 31.76 g; Węglowodany ogółem: 247.88 g; W tym cukry: 57.26 g; Błonnik pok.: 19.51 g; Sól: 3.53 g;	Wartość energetyczna: 1576.65 kcal; Białko ogółem: 78.99 g; Tłuszcz: 46.28 g; Kw. tł. nasy.: 20.52 g; Węglowodany ogółem: 210.92 g; W tym cukry: 56.37 g; Błonnik pok.: 10.04 g; Sól: 4.23 g;	Wartość energetyczna: 1717.65 kcal; Białko ogółem: 82.07 g; Tłuszcz: 44.69 g; Kw. tł. nasy.: 20.24 g; Węglowodany ogółem: 254.19 g; W tym cukry: 62.32 g; Błonnik pok.: 19.35 g; Sól: 5.48 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- RYD P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- RYD P2 Łatwo strawna 4-9 lat	KRK- RYD P3 Łatwo strawna cz. rozdrobniona 4-9 lat
2024-05-10 piątek	Śniadanie	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	Krupnik jęczmienny () 200 ml (<u>MLE. SEL. GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Ryba smażona (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ. JAJ. RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krupnik jęczmienny () 200 ml (<u>MLE. SEL. GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krupnik jęczmienny () 200 ml (<u>MLE. SEL. GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Pulpet rybny (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ. JAJ. RYB.</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Jarzynowa z makaronem dieta () 200 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sok marchwiowy 200 ml
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		
		Wartość energetyczna: 1841.54 kcal; Białko ogółem: 68.37 g; Tłuszcz: 62.30 g; Kw. tł. nasy.: 20.17 g; Węglowodany ogółem: 258.30 g; W tym cukry: 83.55 g; Błonnik pok.: 22.46 g; Sól: 4.08 g;	Wartość energetyczna: 1782.04 kcal; Białko ogółem: 68.70 g; Tłuszcz: 56.63 g; Kw. tł. nasy.: 25.43 g; Węglowodany ogółem: 254.75 g; W tym cukry: 66.05 g; Błonnik pok.: 22.27 g; Sól: 3.35 g;	Wartość energetyczna: 1899.05 kcal; Białko ogółem: 73.59 g; Tłuszcz: 52.18 g; Kw. tł. nasy.: 24.40 g; Węglowodany ogółem: 288.42 g; W tym cukry: 75.71 g; Błonnik pok.: 24.27 g; Sól: 4.83 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- RYD P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- RYD P2 Łatwo strawna 4-9 lat	KRK- RYD P3 Łatwo strawna cz. rozdrobniona 4-9 lat
2024-05-11 sobota	Śniadanie	<p>Płatki owsiane na mleku 200 ml (MLE, GLU OW.) Chleb Graham 35 g (GLU PSZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 200 ml (MLE, GLU OW.) 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.) Szyunka sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 200 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szyunka sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sok marchwiowy 200 ml</p>
	Obiad	<p>Koperkowa z ziemniakami () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 100 g Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 200 g (SEL.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>Koperkowa z ziemniakami () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 100 g Pulpet drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (GLU PSZ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	
	Kolacja	<p>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych pieczony 70 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml</p>	<p>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Połędwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 50 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Połędwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 50 g (SOJ.) Ziemniaczana () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sok pomidorowy 200 ml</p>
	PN	<p>Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Wafle ryżowe 20 g</p>	<p>Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE.)</p>	
		<p>Wartość energetyczna: 1746.78 kcal; Białko ogółem: 73.50 g; Tłuszcz: 67.13 g; Kw. tł. nasy.: 34.15 g; Węglowodany ogółem: 217.61 g; W tym cukry: 46.78 g; Błonnik pok.: 18.10 g; Sól: 5.47 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 1724.45 kcal; Białko ogółem: 74.34 g; Tłuszcz: 51.52 g; Kw. tł. nasy.: 24.20 g; Węglowodany ogółem: 245.56 g; W tym cukry: 60.64 g; Błonnik pok.: 16.52 g; Sól: 5.86 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 1855.29 kcal; Białko ogółem: 81.17 g; Tłuszcz: 51.06 g; Kw. tł. nasy.: 23.78 g; Węglowodany ogółem: 272.77 g; W tym cukry: 80.36 g; Błonnik pok.: 19.14 g; Sól: 6.96 g;</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- RYD P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- RYD P2 Łatwo strawna 4-9 lat	KRK- RYD P3 Łatwo strawna cz. rozdrobniona 4-9 lat
2024-05-12, niedziela	Śniadanie	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 zacierką () 200 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane () 100 g Kotlet schabowy 80 g (GLU PSZ, JAJ,) Surówka wielowarzywna z olejem () 200 g (SEL,) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pomidorowa z zacierką () 200 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,) Ziemniaki 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 gotowane () 100 g Schab gotowany (zmielony) 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
	Kolacja	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: 1615.87 kcal; Białko ogółem: 65.81 g; Tłuszcz: 52.75 g; Kw. tł. nasy.: 19.63 g; Węglowodany ogółem: 227.97 g; W tym cukry: 66.26 g; Błonnik pok.: 24.52 g; Sól: 5.05 g;	Wartość energetyczna: 1529.91 kcal; Białko ogółem: 72.01 g; Tłuszcz: 45.88 g; Kw. tł. nasy.: 19.63 g; Węglowodany ogółem: 217.05 g; W tym cukry: 66.67 g; Błonnik pok.: 25.41 g; Sól: 5.00 g;	Wartość energetyczna: 1726.39 kcal; Białko ogółem: 81.45 g; Tłuszcz: 48.07 g; Kw. tł. nasy.: 21.23 g; Węglowodany ogółem: 253.07 g; W tym cukry: 78.97 g; Błonnik pok.: 27.87 g; Sól: 6.05 g;

Oznaczenia alergenów:

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

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- RYD P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- RYD P2 Łatwo strawna 4-9 lat	KRK- RYD P3 Łatwo strawna cz. rozdrobniona 4-9 lat
2024-05-13 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 200 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb Graham 35 g (GLU PSZ.) 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 dodat.wody w osł.niejad 50 g Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Płatki pszenne na mleku 200 ml (GLU PSZ, 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 dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Płatki pszenne na mleku 200 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sok marchwiowy 200 ml
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami () 200 ml (GLU PSZ, SEL.) Naleśniki z serem 250 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Mus z jabłek () z/c 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Dyniowa z ziemniakami () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 100 g (GLU PSZ.) Twaróg półtłusty 80 g (MLE.) Mus z jabłek () z/c 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	Kolacja	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 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 homo. naturalny 50 g (MLE.) Jarzynowa z ryżem dieta () 200 ml (MLE, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	
	PN	Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Wafle ryżowe 20 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE.)	
		Wartość energetyczna: 1987.20 kcal; Białko ogółem: 79.31 g; Tłuszcz: 60.71 g; Kw. tł. nasy.: 27.58 g; Węglowodany ogółem: 288.18 g; W tym cukry: 72.04 g; Błonnik pok.: 17.95 g; Sól: 4.70 g;	Wartość energetyczna: 1556.40 kcal; Białko ogółem: 65.74 g; Tłuszcz: 47.23 g; Kw. tł. nasy.: 25.70 g; Węglowodany ogółem: 221.73 g; W tym cukry: 50.58 g; Błonnik pok.: 13.68 g; Sól: 4.63 g;	Wartość energetyczna: 1627.61 kcal; Białko ogółem: 73.23 g; Tłuszcz: 42.76 g; Kw. tł. nasy.: 23.68 g; Węglowodany ogółem: 239.28 g; W tym cukry: 65.11 g; Błonnik pok.: 15.91 g; Sól: 4.59 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- RYD P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- RYD P2 Łatwo strawna 4-9 lat	KRK- RYD P3 Łatwo strawna cz. rozdrobniona 4-9 lat
2024-05-14 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ.</u> , <u>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>) Sałata 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.</u> , <u>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 Sałata 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.</u> , <u>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	Szczawiowa z ryżem () 200 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Bitka z szynki wieprzowej 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos meksykański 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka 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 gotowane () 100 g Bitka z szynki wieprzowej 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka 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 gotowane () 100 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Pomidor 80 g Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 50 g (<u>SOJ.</u>) 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>) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 50 g (<u>SOJ.</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>) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 50 g (<u>SOJ.</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	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE.</u>) Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)		
		Wartość energetyczna: 1985.21 kcal; Białko ogółem: 89.94 g; Tłuszcz: 67.02 g; Kw. tł. nasy.: 26.59 g; Węglowodany ogółem: 260.43 g; W tym cukry: 69.88 g; Błonnik pok.: 18.74 g; Sól: 5.49 g;	Wartość energetyczna: 1926.70 kcal; Białko ogółem: 86.63 g; Tłuszcz: 66.06 g; Kw. tł. nasy.: 26.48 g; Węglowodany ogółem: 250.66 g; W tym cukry: 66.57 g; Błonnik pok.: 15.86 g; Sól: 4.88 g;	Wartość energetyczna: 2100.89 kcal; Białko ogółem: 89.70 g; Tłuszcz: 67.24 g; Kw. tł. nasy.: 27.97 g; Węglowodany ogółem: 290.57 g; W tym cukry: 68.37 g; Błonnik pok.: 20.08 g; Sól: 5.45 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- RYD P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- RYD P2 Łatwo strawna 4-9 lat	KRK- RYD P3 Łatwo strawna cz. rozdrobniona 4-9 lat
2024-05-15 środa	Śniadanie	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.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	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.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 100 g Pulpet drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka z marchwi i chrzanu () 200 g (MLE, SOJ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Jarzynowa z makaronem dieta () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 100 g Pulpet drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	Kolacja	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Paprykarz szczeciński 50 g (RYB, SOJ.) Ogórek kiszony 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. 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 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.) Szykowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Grysikowa () 200 ml (GLU PSZ, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (_może zawierać: MLE.)
	PN	Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 18 g		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
		Wartość energetyczna: 1652.94 kcal; Białko ogółem: 70.73 g; Tłuszcz: 54.61 g; Kw. tł. nasy.: 23.99 g; Węglowodany ogółem: 228.30 g; W tym cukry: 55.93 g; Błonnik pok.: 19.04 g; Sól: 7.27 g;	Wartość energetyczna: 1621.56 kcal; Białko ogółem: 69.36 g; Tłuszcz: 55.54 g; Kw. tł. nasy.: 24.18 g; Węglowodany ogółem: 221.06 g; W tym cukry: 56.56 g; Błonnik pok.: 20.19 g; Sól: 5.55 g;	Wartość energetyczna: 1684.94 kcal; Białko ogółem: 72.15 g; Tłuszcz: 45.72 g; Kw. tł. nasy.: 18.45 g; Węglowodany ogółem: 254.57 g; W tym cukry: 83.41 g; Błonnik pok.: 18.68 g; Sól: 8.34 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- RYD P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- RYD P2 Łatwo strawna 4-9 lat	KRK- RYD P3 Łatwo strawna cz. rozdrobniona 4-9 lat
2024-05-16 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 200 ml (MLE, GLU OW.) Chleb Graham 35 g (GLU PSZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (MLE.) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Płatki owsiane na mleku 200 ml (MLE, GLU OW.) 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.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Płatki owsiane na mleku 200 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sok marchwiowy 200 ml
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 250 g (SEL, GLU JĘCZ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Surówka wielowarzywna z olejem () 200 g (SEL.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ziemniaczana () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 250 g (SEL, GLU JĘCZ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	Kolacja	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% 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 Sałata zielona 20 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.) 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 (MLE, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Mus z jabłek () b/c 100 g
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE.)		
		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 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- RYD P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- RYD P2 Łatwo strawna 4-9 lat	KRK- RYD P3 Łatwo strawna cz. rozdrobniona 4-9 lat
2024-05-17 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 200 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb Graham 35 g (GLU PSZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Dżem wiśniowy 60 g Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Twarożek 50 g (MLE.)	Kasza manna na mleku 200 ml (GLU PSZ, 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.) Dżem wiśniowy 60 g Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Twarożek 50 g (MLE.)	Kasza manna na mleku 200 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Dżem wiśniowy 60 g Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Twarożek 50 g (MLE.)
	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 200 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 100 g Ryba smażona (Morszczuk) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Szpinakowa z zacierką () 200 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 100 g Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g (RYB.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 200 g (SEL.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Szpinakowa z zacierką () 200 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 100 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 200 g (SEL.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 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.) Polędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 50 g (SOJ.) Selerowa z makaronem () 200 g (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		
		Wartość energetyczna: 1968.64 kcal; Białko ogółem: 77.22 g; Tłuszcz: 65.45 g; Kw. tł. nasy.: 27.20 g; Węglowodany ogółem: 277.35 g; W tym cukry: 121.50 g; Błonnik pok.: 20.31 g; Sól: 3.58 g;	Wartość energetyczna: 1813.14 kcal; Białko ogółem: 75.47 g; Tłuszcz: 54.83 g; Kw. tł. nasy.: 21.18 g; Węglowodany ogółem: 266.14 g; W tym cukry: 120.31 g; Błonnik pok.: 23.29 g; Sól: 4.34 g;	Wartość energetyczna: 1891.96 kcal; Białko ogółem: 76.44 g; Tłuszcz: 50.26 g; Kw. tł. nasy.: 19.82 g; Węglowodany ogółem: 294.60 g; W tym cukry: 125.99 g; Błonnik pok.: 27.00 g; Sól: 6.42 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- RYD P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- RYD P2 Łatwo strawna 4-9 lat	KRK- RYD P3 Łatwo strawna cz. rozdrobniona 4-9 lat
2024-05-18 sobota	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 200 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 35 g (GLU PSZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynekowa 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.)	Płatki jęczmienne na mleku 200 ml (MLE, 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.) Szynekowa 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.)	Płatki jęczmienne na mleku 200 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
	Obiad	Koperkowa z ryżem () 200 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 100 g Bitka wołowa 80 g (GLU PSZ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Koperkowa z ryżem () 200 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 100 g Bitka wołowa 80 g (GLU PSZ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (GLU PSZ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Koperkowa z ryżem () 200 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 100 g Bitka wołowa (zmielona) 80 g (GLU PSZ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (GLU PSZ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Paszтет z soczewicy () 70 g (GLU PSZ, JA.) Ogórek świeży 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. 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 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 homo. naturalny 50 g (MLE.) Ziemniaczana () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Mus z jabłek () b/c 100 g
	PN	Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE.) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 18 g		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE.)
		Wartość energetyczna: 1881.32 kcal; Białko ogółem: 81.87 g; Tłuszcz: 64.12 g; Kw. tł. nasy.: 25.15 g; Węglowodany ogółem: 256.04 g; W tym cukry: 59.36 g; Błonnik pok.: 25.45 g; Sól: 5.72 g;	Wartość energetyczna: 1639.65 kcal; Białko ogółem: 78.63 g; Tłuszcz: 48.37 g; Kw. tł. nasy.: 23.41 g; Węglowodany ogółem: 230.12 g; W tym cukry: 60.93 g; Błonnik pok.: 16.95 g; Sól: 5.38 g;	Wartość energetyczna: 1839.52 kcal; Białko ogółem: 86.46 g; Tłuszcz: 49.68 g; Kw. tł. nasy.: 23.72 g; Węglowodany ogółem: 269.58 g; W tym cukry: 66.07 g; Błonnik pok.: 22.00 g; Sól: 5.26 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- RYD P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- RYD P2 Łatwo strawna 4-9 lat	KRK- RYD P3 Łatwo strawna cz. rozdrobniona 4-9 lat
2024-05-19 niedziela	Śniadanie	Chleb Graham 35 g (GLU PSZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) 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.) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 50 g (MLE.) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 50 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Jabłko pieczone 150 g
	Obiad	Rosół z makaronem () 200 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 100 g Udko 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 (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 100 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Rosół z makaronem () 200 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 100 g Budyń z udźca kurczaka 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) 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	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 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 pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Jarzynowa z ryżem dieta () 200 ml (MLE, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sok pomidorowy 200 ml
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)		
		Wartość energetyczna: 2006.00 kcal; Białko ogółem: 107.58 g; Tłuszcz: 94.40 g; Kw. tł. nasy.: 41.23 g; Węglowodany ogółem: 188.70 g; W tym cukry: 52.36 g; Błonnik pok.: 17.43 g; Sól: 6.08 g;	Wartość energetyczna: 1795.94 kcal; Białko ogółem: 98.61 g; Tłuszcz: 67.66 g; Kw. tł. nasy.: 25.93 g; Węglowodany ogółem: 202.51 g; W tym cukry: 60.19 g; Błonnik pok.: 14.83 g; Sól: 5.07 g;	Wartość energetyczna: 1685.17 kcal; Białko ogółem: 72.06 g; Tłuszcz: 43.52 g; Kw. tł. nasy.: 19.68 g; Węglowodany ogółem: 257.01 g; W tym cukry: 73.21 g; Błonnik pok.: 17.71 g; Sól: 6.15 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- RYD P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- RYD P2 Łatwo strawna 4-9 lat	KRK- RYD P3 Łatwo strawna cz. rozdrobniona 4-9 lat
2024-05-20 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 200 ml (MLE, GLU OW.) Chleb Graham 35 g (GLU PSZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona ,parzona 50 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Mix sałat 20 g	Płatki owsiane na mleku 200 ml (MLE, GLU OW.) 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 sołtysa wieprzowa, wędzona ,parzona 50 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Mix sałat 20 g	Płatki owsiane na mleku 200 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona ,parzona 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sok marchwiowy 200 ml
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 200 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 100 g Mus z jabłek () z/c 80 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Solferino () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 100 g Mus z jabłek () z/c 80 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	Kolacja	Salata zielona 20 g Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pasta z twarogu i rzodkiewki 50 g (MLE.) Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Salata zielona 20 g Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Grycikowa () 200 ml (GLU PSZ, SEL.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
	PN	Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE.) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 18 g		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE.)
		Wartość energetyczna: 1555.14 kcal; Białko ogółem: 61.71 g; Tłuszcz: 45.56 g; Kw. tł. nasy.: 24.76 g; Węglowodany ogółem: 230.50 g; W tym cukry: 49.45 g; Błonnik pok.: 18.25 g; Sól: 5.42 g;	Wartość energetyczna: 1495.43 kcal; Białko ogółem: 57.82 g; Tłuszcz: 43.16 g; Kw. tł. nasy.: 24.71 g; Węglowodany ogółem: 224.11 g; W tym cukry: 52.93 g; Błonnik pok.: 12.23 g; Sól: 4.02 g;	Wartość energetyczna: 1610.51 kcal; Białko ogółem: 61.25 g; Tłuszcz: 42.97 g; Kw. tł. nasy.: 23.20 g; Węglowodany ogółem: 249.63 g; W tym cukry: 80.90 g; Błonnik pok.: 12.51 g; Sól: 4.10 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- RYD P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- RYD P2 Łatwo strawna 4-9 lat	KRK- RYD P3 Łatwo strawna cz. rozdrobniona 4-9 lat
2024-05-21 wtorek	Śniadanie	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>) Szynkowa 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>) Szynkowa 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) Sok pomidorowy 200 ml
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej () 400 ml (<u>GLU PSZ. SEL. GOR.</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 rzepy białej i jabłka () 200 g (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Wielowarzywna z ziemniakami () 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	Wielowarzywna z ziemniakami () 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 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 półtusty 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- 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	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</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: 2543.45 kcal; Białko ogółem: 111.61 g; Tłuszcz: 87.06 g; Kw. tł. nasy.: 41.50 g; Węglowodany ogółem: 341.55 g; W tym cukry: 66.13 g; Błonnik pok.: 32.87 g; Sól: 6.79 g;	Wartość energetyczna: 2347.52 kcal; Białko ogółem: 100.86 g; Tłuszcz: 73.86 g; Kw. tł. nasy.: 34.06 g; Węglowodany ogółem: 333.61 g; W tym cukry: 66.99 g; Błonnik pok.: 32.15 g; Sól: 8.18 g;	Wartość energetyczna: 2641.31 kcal; Białko ogółem: 109.16 g; Tłuszcz: 74.07 g; Kw. tł. nasy.: 34.16 g; Węglowodany ogółem: 401.59 g; W tym cukry: 70.84 g; Błonnik pok.: 38.01 g; Sól: 8.87 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- RYD P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- RYD P2 Łatwo strawna 4-9 lat	KRK- RYD P3 Łatwo strawna cz. rozdrobniona 4-9 lat
2024-05-22 środa	Śniadanie	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. 20 g (MLE.) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 50 g (MLE.) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	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.) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 50 g (MLE.) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Ryż na mleku 200 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 50 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Jabłko pieczone 150 g
	Obiad	Grysikowa () 200 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 100 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Sos bazyliowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Sałatka szwedzka () 200 g (GOR.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grysikowa () 200 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 100 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Sos bazyliowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grysikowa () 200 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 100 g Klopsik drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos bazyliowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) 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 Sałata zielona 20 g	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% 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	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) 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 (GLU PSZ, MLE, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sok pomidorowy 200 ml
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE.)		
	Wartość energetyczna: 1855.11 kcal; Białko ogółem: 88.73 g; Tłuszcz: 69.01 g; Kw. tł. nasy.: 34.96 g; Węglowodany ogółem: 227.78 g; W tym cukry: 78.47 g; Błonnik pok.: 17.27 g; Sól: 7.42 g;	Wartość energetyczna: 1776.22 kcal; Białko ogółem: 90.07 g; Tłuszcz: 61.21 g; Kw. tł. nasy.: 29.50 g; Węglowodany ogółem: 218.75 g; W tym cukry: 69.70 g; Błonnik pok.: 11.94 g; Sól: 4.79 g;	Wartość energetyczna: 1719.29 kcal; Białko ogółem: 76.41 g; Tłuszcz: 50.62 g; Kw. tł. nasy.: 25.10 g; Węglowodany ogółem: 243.23 g; W tym cukry: 74.17 g; Błonnik pok.: 14.01 g; Sól: 5.53 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- RYD P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- RYD P2 Łatwo strawna 4-9 lat	KRK- RYD P3 Łatwo strawna cz. rozdrobniona 4-9 lat	
2024-05-23 czwartek	Śniadanie	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.) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 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.) 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 sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 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.) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sok marchwiowy 200 ml	
	Obiad	Barszcz czerwony z botwinka i ziemniakami () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Łazanki z kapustą i mięsem wp z łopatki 250 g (GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Brokuł gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 100 g (GLU PSZ.) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		
	Kolacja	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Paszтет z ciecierzycy () 70 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) 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.) Twarożek 50 g (MLE.) 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.) Twarożek 50 g (MLE.) Ryżowa () 200 ml (MLE, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Mus z jabłek () b/c 100 g	
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)			
		Wartość energetyczna: 1847.61 kcal; Białko ogółem: 73.07 g; Tłuszcz: 64.24 g; Kw. tł. nasy.: 24.29 g; Węglowodany ogółem: 249.49 g; W tym cukry: 65.06 g; Błonnik pok.: 26.19 g; Sól: 5.49 g;	Wartość energetyczna: 1650.27 kcal; Białko ogółem: 74.18 g; Tłuszcz: 52.72 g; Kw. tł. nasy.: 22.05 g; Węglowodany ogółem: 225.89 g; W tym cukry: 65.96 g; Błonnik pok.: 18.06 g; Sól: 4.64 g;	Wartość energetyczna: 1778.82 kcal; Białko ogółem: 75.88 g; Tłuszcz: 51.54 g; Kw. tł. nasy.: 21.99 g; Węglowodany ogółem: 258.21 g; W tym cukry: 72.02 g; Błonnik pok.: 20.50 g; Sól: 4.76 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- RYD P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- RYD P2 Łatwo strawna 4-9 lat	KRK- RYD P3 Łatwo strawna cz. rozdrobniona 4-9 lat
2024-05-24 piątek	Śniadanie	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 Jabłko 150 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	Kalafirowa z ryżem () 200 ml (<u>MLE. SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Ryba smażona (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ. JAJ. RYB.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ryżowa () 200 ml (<u>MLE. SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ryżowa () 200 ml (<u>MLE. SEL.</u>) Ziemniaki 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	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 Sałata 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>) Sałata 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	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE.</u>)		
	Wartość energetyczna: 1864.93 kcal; Białko ogółem: 74.88 g; Tłuszcz: 65.98 g; Kw. tł. nasy.: 25.16 g; Węglowodany ogółem: 250.12 g; W tym cukry: 79.95 g; Błonnik pok.: 18.39 g; Sól: 3.44 g;	Wartość energetyczna: 1746.17 kcal; Białko ogółem: 74.26 g; Tłuszcz: 55.78 g; Kw. tł. nasy.: 24.41 g; Węglowodany ogółem: 244.75 g; W tym cukry: 79.78 g; Błonnik pok.: 18.83 g; Sól: 3.55 g;	Wartość energetyczna: 1844.87 kcal; Białko ogółem: 78.25 g; Tłuszcz: 51.66 g; Kw. tł. nasy.: 23.17 g; Węglowodany ogółem: 276.56 g; W tym cukry: 85.71 g; Błonnik pok.: 21.88 g; Sól: 5.89 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- RYD P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- RYD P2 Łatwo strawna 4-9 lat	KRK- RYD P3 Łatwo strawna cz. rozdrobniona 4-9 lat
2024-05-25 sobota	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 200 ml (GLU PSZ, 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) 70 g (GLU PSZ.) Ketchup 20 g (SEL.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sałata zielona 20 g	Płatki pszenne na mleku 200 ml (GLU PSZ, 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.) Połudwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 50 g (SOJ.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki pszenne na mleku 200 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Połudwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 50 g (SOJ.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (GLU JĘCZ.) Mięso drobiowe duszone z udźca 80 g (GLU PSZ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ziemniaczana () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (GLU JĘCZ.) Mięso drobiowe duszone z udźca 80 g (GLU PSZ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ziemniaczana () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (GLU JĘCZ.) Pulpet drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (GLU PSZ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	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 dodat.wody w osł.niejad 50 g 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.) Selerowa z makaronem () 200 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	
	PN	Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE.) Waffle ryżowe 20 g		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE.)
		Wartość energetyczna: 1849.57 kcal; Białko ogółem: 77.78 g; Tłuszcz: 67.17 g; Kw. tł. nasy.: 28.03 g; Węglowodany ogółem: 239.61 g; W tym cukry: 60.44 g; Błonnik pok.: 20.13 g; Sól: 7.84 g;	Wartość energetyczna: 1748.99 kcal; Białko ogółem: 74.54 g; Tłuszcz: 57.35 g; Kw. tł. nasy.: 24.56 g; Węglowodany ogółem: 239.04 g; W tym cukry: 58.21 g; Błonnik pok.: 18.81 g; Sól: 6.61 g;	Wartość energetyczna: 1828.91 kcal; Białko ogółem: 78.32 g; Tłuszcz: 47.70 g; Kw. tł. nasy.: 23.22 g; Węglowodany ogółem: 276.04 g; W tym cukry: 86.34 g; Błonnik pok.: 20.55 g; Sól: 6.72 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- RYD P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- RYD P2 Łatwo strawna 4-9 lat	KRK- RYD P3 Łatwo strawna cz. rozdrobniona 4-9 lat
2024-05-26 niedziela	Śniadanie	Chleb Graham 35 g (GLU PSZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g	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.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sałata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 200 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Mus z jabłek () b/c 100 g
	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 100 g Kotlet schabowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Mizeria 200 g (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pomidorowa z makaronem () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 100 g Schab gotowany 80 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pomidorowa z makaronem () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 100 g Schab gotowany -zmielony 80 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Warzywa po grecku () b/c 200 g (GLU PSZ, SEL.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Pomidor 80 g Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 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.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Ryżowa () 200 ml (MLE, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sok pomidorowy 200 ml
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)		
		Wartość energetyczna: 1634.69 kcal; Białko ogółem: 72.51 g; Tłuszcz: 61.42 g; Kw. tł. nasy.: 28.98 g; Węglowodany ogółem: 203.60 g; W tym cukry: 55.06 g; Błonnik pok.: 14.50 g; Sól: 5.29 g;	Wartość energetyczna: 1361.94 kcal; Białko ogółem: 75.48 g; Tłuszcz: 34.79 g; Kw. tł. nasy.: 17.26 g; Węglowodany ogółem: 186.66 g; W tym cukry: 48.16 g; Błonnik pok.: 10.27 g; Sól: 4.17 g;	Wartość energetyczna: 1680.17 kcal; Białko ogółem: 82.75 g; Tłuszcz: 40.67 g; Kw. tł. nasy.: 19.33 g; Węglowodany ogółem: 254.56 g; W tym cukry: 68.73 g; Błonnik pok.: 22.04 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,
S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
MCK - Mięczaki i pochodne,
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,
GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odż.:

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

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

		KRK- RYD P12 Bezglutenowa bezmleczna 4-9 lat	KRK- RYD P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- RYD P2 Łatwo strawna 4-9 lat	KRK- RYD P3 Łatwo strawna cz. rozdrobniona 4-9 lat	
2024-05-27 poniedziałek	Śniadanie	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 50 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Salata zielona 20 g	Płatki jęczmienne na mleku 200 ml (MLE, GLU JECZ) Chleb Graham 35 g (GLU PSZ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 50 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Salata zielona 20 g	Płatki jęczmienne na mleku 200 ml (MLE, GLU JECZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 50 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Salata zielona 20 g	Płatki jęczmienne na mleku 200 ml (MLE, GLU JECZ) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Jabłko pieczone 150 g	
	Obiad	Brokułowa z ryżem (bez mleka) () 200 ml (SEL) Ziemniaki gotowane () 100 g Gulasz warzywny z tofu dieta* (bez glutenu) 150 g (SOJ, SEL) Surówka z marchwi z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Brokułowa z ryżem () 200 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 100 g Gulasz warzywny z ciecierzycą () 150 g (GLU PSZ, SEL) Surówka z marchwi z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Brokułowa z ryżem () 200 ml (MLE, SEL) Ziemniaki 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 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 (GLUPSZ, 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 (GLUPSZ, 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 owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE)			
		Wartość energetyczna: 1263.19 kcal; Białko ogółem: 36.55 g; Tłuszcz: 42.58 g; Kw. tł. nasy.: 8.01 g; Węglowodany ogółem: 191.03 g; W tym cukry: 47.16 g; Błonnik pok.: 20.70 g; Sól: 4.51 g;	Wartość energetyczna: 1672.23 kcal; Białko ogółem: 66.25 g; Tłuszcz: 51.55 g; Kw. tł. nasy.: 21.77 g; Węglowodany ogółem: 246.33 g; W tym cukry: 80.06 g; Błonnik pok.: 26.93 g; Sól: 5.34 g;	Wartość energetyczna: 1536.87 kcal; Białko ogółem: 58.23 g; Tłuszcz: 47.11 g; Kw. tł. nasy.: 19.92 g; Węglowodany ogółem: 229.30 g; W tym cukry: 75.27 g; Błonnik pok.: 24.21 g; Sól: 5.42 g;	Wartość energetyczna: 1691.91 kcal; Białko ogółem: 71.63 g; Tłuszcz: 47.95 g; Kw. tł. nasy.: 20.46 g; Węglowodany ogółem: 253.85 g; W tym cukry: 86.79 g; Błonnik pok.: 25.23 g; Sól: 6.09 g;	

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

	KRK- RYD P12 Bezglutenowa bezmleczna 4-9 lat	KRK- RYD P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- RYD P2 Łatwo strawna 4-9 lat	KRK- RYD P3 Łatwo strawna cz. rozdrobniona 4-9 lat	
2024-05-28 wtorek	Śniadanie	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (<u>MLE</u>) Chleb Graham 35 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u>) Ogórek świeży 80 g Kawa zbożowa z mlekem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Sałata lodowa 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (<u>MLE</u>) Chleb miesany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Pomidor 80 g	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Kawa zbożowa z mlekem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Sok pomidorowy 200 ml
	Obiad	Solferino (bez mleka i glutenu) () 200 ml (<u>SEL</u>) Makaron bezglutenowy 100 g Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos pietruszkowy (bez mleka i glutenu) dieta 100 ml Dyńia duszona z olejem* (bez glutenu) 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pieczarkowa z ziemniakami () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Szynka wieprzowa pieczona 80 g Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Solferino () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Dyńia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Solferino () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Szynka wieprzowa gotowana (zmielona) 80 g Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Dyńia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Ziemniaczana () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE</u>)	
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE</u>)	
		Wartość energetyczna: 1307.64 kcal; Białko ogółem: 54.95 g; Tłuszcz: 39.15 g; Kw. tł. nasy.: 9.39 g; Węglowodany ogółem: 183.44 g; W tym cukry: 34.71 g; Błonnik pok.: 13.38 g; Sól: 3.96 g;	Wartość energetyczna: 1899.29 kcal; Białko ogółem: 95.99 g; Tłuszcz: 64.19 g; Kw. tł. nasy.: 26.80 g; Węglowodany ogółem: 239.31 g; W tym cukry: 55.65 g; Błonnik pok.: 18.16 g; Sól: 5.90 g;	Wartość energetyczna: 1848.34 kcal; Białko ogółem: 91.71 g; Tłuszcz: 54.73 g; Kw. tł. nasy.: 24.46 g; Węglowodany ogółem: 249.84 g; W tym cukry: 61.33 g; Błonnik pok.: 14.84 g; Sól: 6.05 g;	Wartość energetyczna: 2014.01 kcal; Białko ogółem: 94.86 g; Tłuszcz: 53.67 g; Kw. tł. nasy.: 23.93 g; Węglowodany ogółem: 289.50 g; W tym cukry: 76.08 g; Błonnik pok.: 16.88 g; Sól: 6.91 g;

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

	KRK- RYD P12 Bezglutenowa bezmleczna 4-9 lat	KRK- RYD P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- RYD P2 Łatwo strawna 4-9 lat	KRK- RYD P3 Łatwo strawna cz. rozdrobniona 4-9 lat	
2024-05-29 środa	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 Salata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 200 ml (<u>MLE. GLU OW.</u>) Chleb Graham 35 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>)	Płatki owsiane na mleku 200 ml (<u>MLE. GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) Salata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 200 ml (<u>MLE. GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) Sok pomidorowy 200 ml
	Obiad	Ryżowa (bez mleka) () 200 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez glutenu) 80 g (<u>JAJ.</u>) Sos jarzynowy (bez glutenu) () 100 ml (<u>SEL.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte () (bez glutenu) 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 200 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Kotlet mielony drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grycikowa () 200 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Salata lodowa 20 g	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Salata lodowa 20 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ryżowa () 200 ml (<u>MLE. SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			
	Wartość energetyczna: 1331.51 kcal; Białko ogółem: 52.16 g; Tłuszcz: 34.66 g; Kw. tł. nasy.: 8.05 g; Węglowodany ogółem: 208.07 g; W tym cukry: 55.61 g; Błonnik pok.: 16.08 g; Sól: 4.26 g;	Wartość energetyczna: 2009.90 kcal; Białko ogółem: 84.32 g; Tłuszcz: 69.98 g; Kw. tł. nasy.: 29.60 g; Węglowodany ogółem: 271.21 g; W tym cukry: 72.25 g; Błonnik pok.: 24.36 g; Sól: 5.89 g;	Wartość energetyczna: 1565.31 kcal; Białko ogółem: 69.49 g; Tłuszcz: 37.99 g; Kw. tł. nasy.: 18.38 g; Węglowodany ogółem: 244.31 g; W tym cukry: 72.25 g; Błonnik pok.: 20.40 g; Sól: 4.81 g;	Wartość energetyczna: 1608.76 kcal; Białko ogółem: 73.65 g; Tłuszcz: 36.22 g; Kw. tł. nasy.: 17.85 g; Węglowodany ogółem: 253.00 g; W tym cukry: 61.39 g; Błonnik pok.: 21.45 g; Sól: 5.66 g;	

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

	KRK- RYD P12 Bezglutenowa bezmleczna 4-9 lat	KRK- RYD P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- RYD P2 Łatwo strawna 4-9 lat	KRK- RYD P3 Łatwo strawna cz. rozdrobniona 4-9 lat	
2024-05-30 czwartek	Śniadanie	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Zacierka na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Chleb Graham 35 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 50 g (<u>MLE</u>) Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Zacierka na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Zacierka na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sok marchwiowy 200 ml
	Obiad	Ziemniaczana (bez mleka i glutenu) () 200 ml (<u>SEL</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami() 250 g (<u>SEL</u>) Sos pomidorowy (bez glutenu) 100 ml Cukinia pieczona z olejem * 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz biały z ziemniakami () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami() 250 g (<u>SEL</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem () 200 g (<u>SEL</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ziemniaczana () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami() 250 g (<u>SEL</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Szynka soltysa wieprzowa,wędzona ,parzona 50 g 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	Wafle ryżowe 20 g Dżem 25 g 1 szt	Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u>) Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>)		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
		Wartość energetyczna: 1610.48 kcal; Białko ogółem: 49.39 g; Tłuszcz: 56.58 g; Kw. tł. nasy.: 11.08 g; Węglowodany ogółem: 232.15 g; W tym cukry: 45.64 g; Błonnik pok.: 16.48 g; Sól: 4.33 g;	Wartość energetyczna: 1948.46 kcal; Białko ogółem: 78.38 g; Tłuszcz: 64.91 g; Kw. tł. nasy.: 27.01 g; Węglowodany ogółem: 277.44 g; W tym cukry: 59.75 g; Błonnik pok.: 31.09 g; Sól: 5.11 g;	Wartość energetyczna: 1907.86 kcal; Białko ogółem: 76.30 g; Tłuszcz: 68.15 g; Kw. tł. nasy.: 26.68 g; Węglowodany ogółem: 255.99 g; W tym cukry: 55.49 g; Błonnik pok.: 19.21 g; Sól: 4.88 g;	Wartość energetyczna: 1894.25 kcal; Białko ogółem: 77.15 g; Tłuszcz: 60.05 g; Kw. tł. nasy.: 21.90 g; Węglowodany ogółem: 267.85 g; W tym cukry: 63.66 g; Błonnik pok.: 23.48 g; Sól: 4.74 g;

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

		KRK- RYD P12 Bezglutenowa bezmleczna 4-9 lat	KRK- RYD P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- RYD P2 Łatwo strawna 4-9 lat	KRK- RYD P3 Łatwo strawna cz. rozdrobniona 4-9 lat
2024-05-31 piątek	Śniadanie	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem brzoskwinowy 60 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Jabłko 150 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>)	Płatki pszenne na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Chleb Graham 35 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem brzoskwinowy 60 g Kawa zbożowa z mlekem 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>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem brzoskwinowy 60 g Kawa zbożowa z mlekem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) Jabłko 150 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>)	Płatki pszenne na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem brzoskwinowy 60 g Kawa zbożowa z mlekem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) Jabłko pieczone 150 g Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () (bez mleka i glutenu) SU 200 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g (<u>RYB.</u>) Szpinak gotowany z olejem. (bez glutenu)* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 200 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Ryba smażona (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ. JAJ. RYB.</u>) Salatka z kapusty czerwonej z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 200 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g (<u>RYB.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 200 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ. JAJ. RYB.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolaćca	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- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Ryżowa () 200 ml (<u>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: 1389.00 kcal; Białko ogółem: 54.11 g; Tłuszcz: 42.93 g; Kw. tł. nasy.: 8.75 g; Węglowodany ogółem: 200.06 g; W tym cukry: 37.69 g; Błonnik pok.: 13.06 g; Sól: 2.91 g;	Wartość energetyczna: 1889.73 kcal; Białko ogółem: 84.32 g; Tłuszcz: 64.07 g; Kw. tł. nasy.: 26.00 g; Węglowodany ogółem: 252.95 g; W tym cukry: 78.91 g; Błonnik pok.: 20.48 g; Sól: 3.90 g;	Wartość energetyczna: 1722.53 kcal; Białko ogółem: 83.38 g; Tłuszcz: 55.72 g; Kw. tł. nasy.: 25.29 g; Węglowodany ogółem: 228.81 g; W tym cukry: 66.21 g; Błonnik pok.: 15.59 g; Sól: 3.90 g;	Wartość energetyczna: 1777.30 kcal; Białko ogółem: 83.90 g; Tłuszcz: 50.31 g; Kw. tł. nasy.: 21.97 g; Węglowodany ogółem: 256.11 g; W tym cukry: 69.11 g; Błonnik pok.: 17.57 g; Sól: 6.11 g;

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

	KRK- RYD P12 Bezglutenowa bezmleczna 4-9 lat	KRK- RYD P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- RYD P2 Łatwo strawna 4-9 lat	KRK- RYD P3 Łatwo strawna cz. rozdrobniona 4-9 lat	
2024-06-01 sobota	Śniadanie	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	Ryż na mleku 200 ml (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 35 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędz.parz w osłonce niejadalnej) 140 g (<u>GLU PSZ.</u>) Musztarda 20 g (<u>GOR.</u>) Salata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Pomidor 80 g	Ryż na mleku 200 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Salata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Pomidor 80 g	Ryż na mleku 200 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt
	Obiad	Selerowa z ziemniakami (bez mleka) () 200 ml (<u>SEL.</u>) Ryż na sypko 100 g Gulasz wołowy (bez glutenu) 150 g Sos własny (bez glutenu) 100 ml Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grochowa z ziemniakami () 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Zrazik wołowy mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Selerowa z ziemniakami () 200 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Zrazik wołowy mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Selerowa z ziemniakami () 200 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Zrazik wołowy mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 80 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Salata zielona 20 g	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Rzodkiew biała 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 100 g (<u>MLE.</u>) Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 80 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Salata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Grysikowa () 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 100 g (<u>SEL.</u>)
	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: 1549.26 kcal; Białko ogółem: 57.76 g; Tłuszcz: 53.35 g; Kw. tł. nasy.: 10.85 g; Węglowodany ogółem: 217.17 g; W tym cukry: 57.60 g; Błonnik pok.: 17.39 g; Sól: 4.47 g;	Wartość energetyczna: 2026.23 kcal; Białko ogółem: 86.85 g; Tłuszcz: 74.08 g; Kw. tł. nasy.: 27.81 g; Węglowodany ogółem: 261.51 g; W tym cukry: 70.41 g; Błonnik pok.: 23.88 g; Sól: 8.42 g;	Wartość energetyczna: 2423.98 kcal; Białko ogółem: 74.61 g; Tłuszcz: 129.22 g; Kw. tł. nasy.: 72.10 g; Węglowodany ogółem: 248.82 g; W tym cukry: 73.17 g; Błonnik pok.: 22.31 g; Sól: 6.24 g;	Wartość energetyczna: 1778.59 kcal; Białko ogółem: 76.30 g; Tłuszcz: 43.80 g; Kw. tł. nasy.: 19.40 g; Węglowodany ogółem: 278.48 g; W tym cukry: 96.48 g; Błonnik pok.: 22.60 g; Sól: 6.28 g;

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

		KRK- RYD P12 Bezglutenowa bezmleczna 4-9 lat	KRK- RYD P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- RYD P2 Łatwo strawna 4-9 lat	KRK- RYD P3 Łatwo strawna cz. rozdrobniona 4-9 lat	
2024-06-02 niedziela	Śniadanie	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 50 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 35 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Salami kielbasa wieprzowo-wołowa drobno rozdrobniona surowo wędzona, dojrzewająca, wędzona. 50 g (<u>SOJ, SEL, GOR</u>) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 50 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Salata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 200 ml (<u>MLE, GLU OW</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Mus z jabłek () b/c 100 g	
	Obiad	Rosół z makaronem (bez glutenu) () 200 ml (<u>SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Brokuł gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Rosół z makaronem () 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Surówka wielowarzywna z olejem () 200 g (<u>SEL</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Rosół z makaronem () 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Brokuł gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Rosół z makaronem () 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Potrawka drobiowa z warzywami () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Brokuł gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Salata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g (<u>MLE</u>) Salata lodowa 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Jarzynowa z ryżem dieta () 200 ml (<u>MLE, SEL</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sok pomidorowy 200 ml	
	PN	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Przecier owocowo-warzywny jablko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE</u>)			
		Wartość energetyczna: 1435.09 kcal; Białko ogółem: 66.75 g; Tłuszcz: 55.39 g; Kw. tł. nasy.: 14.82 g; Węglowodany ogółem: 172.88 g; W tym cukry: 43.58 g; Błonnik pok.: 12.18 g; Sól: 3.28 g;	Wartość energetyczna: 1737.01 kcal; Białko ogółem: 83.99 g; Tłuszcz: 71.24 g; Kw. tł. nasy.: 28.43 g; Węglowodany ogółem: 196.68 g; W tym cukry: 62.47 g; Błonnik pok.: 18.21 g; Sól: 5.54 g;	Wartość energetyczna: 1524.62 kcal; Białko ogółem: 85.23 g; Tłuszcz: 53.15 g; Kw. tł. nasy.: 23.10 g; Węglowodany ogółem: 182.41 g; W tym cukry: 52.03 g; Błonnik pok.: 15.14 g; Sól: 4.80 g;	Wartość energetyczna: 1597.79 kcal; Białko ogółem: 76.37 g; Tłuszcz: 41.01 g; Kw. tł. nasy.: 20.71 g; Węglowodany ogółem: 239.28 g; W tym cukry: 65.33 g; Błonnik pok.: 22.25 g; Sól: 5.61 g;	

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

	KRK- RYD P12 Bezglutenowa bezmleczna 4-9 lat	KRK- RYD P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- RYD P2 Łatwo strawna 4-9 lat	KRK- RYD P3 Łatwo strawna cz. rozdrobniona 4-9 lat	
2024-06-03 poniedziałek	Śniadanie	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 35 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ogórek świeży 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>) Salata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>) Sok marchwiowy 200 ml
	Obiad	Barszcz czerwony z botwinką i ziemniakami () (bez mleka i glutenu) 200 ml (<u>SEL.</u>) Ryż na sypko 100 g Pulpet wieprzowy (bez glutenu) 80 g (<u>JAJ.</u>) Kalafior gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz czerwony z botwinką i ziemniakami () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 100 g Mus z jabłek () z/c 80 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz czerwony z botwinką i ziemniakami () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 100 g Mus z jabłek () z/c 80 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Salata zielona 20 g	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Jarzynowa z makaronem dieta () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sok pomidorowy 200 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 18 g Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE.</u>)		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 1290.60 kcal; Białko ogółem: 56.08 g; Tłuszcz: 42.42 g; Kw. tł. nasy.: 10.53 g; Węglowodany ogółem: 177.50 g; W tym cukry: 44.59 g; Błonnik pok.: 12.23 g; Sól: 3.70 g;	Wartość energetyczna: 1682.63 kcal; Białko ogółem: 67.72 g; Tłuszcz: 56.70 g; Kw. tł. nasy.: 33.00 g; Węglowodany ogółem: 231.25 g; W tym cukry: 59.13 g; Błonnik pok.: 15.51 g; Sól: 5.25 g;	Wartość energetyczna: 1523.79 kcal; Białko ogółem: 60.00 g; Tłuszcz: 42.34 g; Kw. tł. nasy.: 22.95 g; Węglowodany ogółem: 230.81 g; W tym cukry: 59.37 g; Błonnik pok.: 12.40 g; Sól: 4.18 g;	Wartość energetyczna: 1543.59 kcal; Białko ogółem: 61.88 g; Tłuszcz: 40.88 g; Kw. tł. nasy.: 22.41 g; Węglowodany ogółem: 236.83 g; W tym cukry: 71.00 g; Błonnik pok.: 14.49 g; Sól: 5.22 g;

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

	KRK- RYD P12 Bezglutenowa bezmleczna 4-9 lat	KRK- RYD P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- RYD P2 Łatwo strawna 4-9 lat	KRK- RYD P3 Łatwo strawna cz. rozdrobniona 4-9 lat	
2024-06-04 wtorek	Śniadanie	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Piersz delikatna z kurczaka, parzona z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 200 ml (<u>MLE. GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 35 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Piersz delikatna z kurczaka, parzona z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Rzodkiew biała 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JECZ.</u>)	Płatki jęczmienne na mleku 200 ml (<u>MLE. GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Piersz delikatna z kurczaka, parzona z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JECZ.</u>)	Płatki jęczmienne na mleku 200 ml (<u>MLE. GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JECZ.</u>) Piersz delikatna z kurczaka, parzona z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Sok pomidorowy 200 ml
	Obiad	Jarzynowa z makaronem (bez mleka i glutenu) () 200 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Filet z kurczaka pieczony (bez glutenu) 80 g Sos pietruszkowy (bez mleka i glutenu) dieta 100 ml Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Jarzynowa z zacierką () 200 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Filet z kurczaka pieczony 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Jarzynowa z zacierką () 200 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Filet z kurczaka pieczony 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Jarzynowa z zacierką () 200 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Filet z kurczaka pieczony (zmielony) 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Ryżowa () 200 ml (<u>MLE. SEL.</u>) Serek naturalny Bieluch 50 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Jabłko pieczone 150 g	
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			
	Wartość energetyczna: 1272.14 kcal; Białko ogółem: 52.77 g; Tłuszcz: 38.14 g; Kw. tł. nasy.: 8.74 g; Węglowodany ogółem: 185.65 g; W tym cukry: 38.19 g; Błonnik pok.: 18.62 g; Sól: 3.03 g;	Wartość energetyczna: 1668.47 kcal; Białko ogółem: 80.14 g; Tłuszcz: 59.84 g; Kw. tł. nasy.: 20.57 g; Węglowodany ogółem: 211.19 g; W tym cukry: 50.54 g; Błonnik pok.: 21.68 g; Sól: 4.77 g;	Wartość energetyczna: 1528.05 kcal; Białko ogółem: 77.01 g; Tłuszcz: 44.21 g; Kw. tł. nasy.: 19.50 g; Węglowodany ogółem: 215.04 g; W tym cukry: 55.35 g; Błonnik pok.: 22.98 g; Sól: 5.18 g;	Wartość energetyczna: 1670.85 kcal; Białko ogółem: 79.15 g; Tłuszcz: 45.00 g; Kw. tł. nasy.: 20.30 g; Węglowodany ogółem: 248.27 g; W tym cukry: 71.16 g; Błonnik pok.: 26.01 g; Sól: 5.85 g;	

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

	KRK- RYD P12 Bezglutenowa bezmleczna 4-9 lat	KRK- RYD P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- RYD P2 Łatwo strawna 4-9 lat	KRK- RYD P3 Łatwo strawna cz. rozdrobniona 4-9 lat	
2024-06-05 środa	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	Płatki owsiane na mleku 200 ml (<u>MLE, GLU OW</u>) Chleb Graham 35 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Płatki owsiane na mleku 200 ml (<u>MLE, GLU OW</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Płatki owsiane na mleku 200 ml (<u>MLE, GLU OW</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Sok pomidorowy 200 ml
	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	Kapusiśniak z kapusty białej () 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR</u>) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (<u>GLU JĘCZ</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ziemniaczana () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (<u>GLU JĘCZ</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Polędwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 50 g (<u>SOJ</u>) Salata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Paprykarz szczeciński 50 g (<u>RYB, SOJ</u>) Salata lodowa 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Polędwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 50 g (<u>SOJ</u>) Salata lodowa 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Polędwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 50 g (<u>SOJ</u>) Jarzynowa z makaronem dieta () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 100 g (<u>SEL</u>)
	PN	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE</u>)	
	Wartość energetyczna: 1422.18 kcal; Białko ogółem: 52.24 g; Tłuszcz: 52.34 g; Kw. tł. nasy.: 11.23 g; Węglowodany ogółem: 187.79 g; W tym cukry: 46.41 g; Błonnik pok.: 10.33 g; Sól: 3.98 g;	Wartość energetyczna: 1896.10 kcal; Białko ogółem: 75.65 g; Tłuszcz: 76.07 g; Kw. tł. nasy.: 34.08 g; Węglowodany ogółem: 238.98 g; W tym cukry: 65.27 g; Błonnik pok.: 24.35 g; Sól: 7.33 g;	Wartość energetyczna: 1713.58 kcal; Białko ogółem: 76.02 g; Tłuszcz: 58.70 g; Kw. tł. nasy.: 25.26 g; Węglowodany ogółem: 224.65 g; W tym cukry: 57.85 g; Błonnik pok.: 15.83 g; Sól: 4.91 g;	Wartość energetyczna: 1840.26 kcal; Białko ogółem: 79.94 g; Tłuszcz: 62.86 g; Kw. tł. nasy.: 25.13 g; Węglowodany ogółem: 246.04 g; W tym cukry: 65.90 g; Błonnik pok.: 21.68 g; Sól: 6.28 g;	

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

		KRK- RYD P12 Bezglutenowa bezmleczna 4-9 lat	KRK- RYD P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- RYD P2 Łatwo strawna 4-9 lat	KRK- RYD P3 Łatwo strawna cz. rozdrobniona 4-9 lat
2024-06-06 czwartek	Śniadanie	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) 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 (GLUPSZ, MLE) Chleb Graham 35 g (GLUPSZ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Serek śniadaniowy ze szczypiorkiem 80g 1 szt (MLE) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ)	Kasza manna na mleku 200 ml (GLUPSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLUPSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ) Twarożek 50 g (MLE) Pomidor 90 g Roszponka 10 g	Kasza manna na mleku 200 ml (GLUPSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLUPSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ) Twarożek 50 g (MLE) Sok pomidorowy 200 ml
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami (bez mleka i glutenu) () 200 ml (SEL) 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 (GLUPSZ, MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty 100 g (GLUPSZ) Pieczeń wołowa 80 g Sos własny () 100 ml (GLUPSZ, SEL) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Szpinakowa z ziemniakami () 200 ml (GLUPSZ, MLE, SEL) Makaron 100 g (GLUPSZ) Pieczeń wołowa 80 g Sos własny () 100 ml (GLUPSZ, SEL) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Szpinakowa z ziemniakami () 200 ml (GLUPSZ, MLE, SEL) Makaron 100 g (GLUPSZ) Pieczeń wołowa (zmielona) 80 g Sos własny () 100 ml (GLUPSZ, 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) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLUPSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Paszтет z fasoli () 70 g (GLUPSZ, JAJ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Ziemniaczana () 200 ml (GLUPSZ, MLE, SEL) 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 (może zawierać: MLE)		
	Wartość energetyczna: 1305.59 kcal; Białko ogółem: 54.75 g; Tłuszcz: 41.08 g; Kw. tł. nasy.: 9.05 g; Węglowodany ogółem: 179.81 g; W tym cukry: 39.68 g; Błonnik pok.: 6.93 g; Sól: 3.68 g;	Wartość energetyczna: 1928.52 kcal; Białko ogółem: 82.77 g; Tłuszcz: 67.70 g; Kw. tł. nasy.: 31.76 g; Węglowodany ogółem: 247.88 g; W tym cukry: 57.26 g; Błonnik pok.: 19.51 g; Sól: 3.53 g;	Wartość energetyczna: 1576.65 kcal; Białko ogółem: 78.99 g; Tłuszcz: 46.28 g; Kw. tł. nasy.: 20.52 g; Węglowodany ogółem: 210.92 g; W tym cukry: 56.37 g; Błonnik pok.: 10.04 g; Sól: 4.23 g;	Wartość energetyczna: 1717.65 kcal; Białko ogółem: 82.07 g; Tłuszcz: 44.69 g; Kw. tł. nasy.: 20.24 g; Węglowodany ogółem: 254.19 g; W tym cukry: 62.32 g; Błonnik pok.: 19.35 g; Sól: 5.48 g;	

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

		KRK- RYD P12 Bezglutenowa bezmleczna 4-9 lat	KRK- RYD P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- RYD P2 Łatwo strawna 4-9 lat	KRK- RYD P3 Łatwo strawna cz. rozdrobniona 4-9 lat
2024-06-07 piątek	Śniadanie	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Marmolada wieloowcowa 60 g (<u>S02.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Jabłko 150 g	Zacierka na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb Graham 35 g (<u>GLU PSZ.</u>) Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Powidła śliwkowe 60 g Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Zacierka na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>S02.</u>) Marmolada wieloowcowa 60 g (<u>S02.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jabłko 150 g	Zacierka na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Marmolada wieloowcowa 60 g (<u>S02.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jabłko pieczone 150 g Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)
	Obiad	Ryżowa (bez mleka) () 200 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku (bez glutenu) () 200 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krupnik jęczmienny () 200 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Ryba smażona (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z kapusty młodej z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krupnik jęczmienny () 200 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krupnik jęczmienny () 200 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Pulpet rybny (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) 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>) Papryka świeża 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>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Jarzynowa z makaronem dieta () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sok marchwiowy 200 ml
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			
	Wartość energetyczna: 1456.30 kcal; Białko ogółem: 46.68 g; Tłuszcz: 42.00 g; Kw. tł. nasy.: 9.42 g; Węglowodany ogółem: 226.13 g; W tym cukry: 49.57 g; Błonnik pok.: 19.26 g; Sól: 1.85 g;	Wartość energetyczna: 1862.02 kcal; Białko ogółem: 69.91 g; Tłuszcz: 62.34 g; Kw. tł. nasy.: 20.15 g; Węglowodany ogółem: 262.80 g; W tym cukry: 86.79 g; Błonnik pok.: 23.96 g; Sól: 3.14 g;	Wartość energetyczna: 1782.04 kcal; Białko ogółem: 68.70 g; Tłuszcz: 56.63 g; Kw. tł. nasy.: 25.43 g; Węglowodany ogółem: 254.75 g; W tym cukry: 66.05 g; Błonnik pok.: 22.27 g; Sól: 3.35 g;	Wartość energetyczna: 1899.05 kcal; Białko ogółem: 73.59 g; Tłuszcz: 52.18 g; Kw. tł. nasy.: 24.40 g; Węglowodany ogółem: 288.42 g; W tym cukry: 75.71 g; Błonnik pok.: 24.27 g; Sól: 4.83 g;	

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

		KRK- RYD P12 Bezglutenowa bezmleczna 4-9 lat	KRK- RYD P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- RYD P2 Łatwo strawna 4-9 lat	KRK- RYD P3 Łatwo strawna cz. rozdrobniona 4-9 lat
2024-06-08 sobota	Śniadanie	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) 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 (MLE, GLU OW.) Chleb Graham 35 g (GLU PSZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Ser żółty 50g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Płatki owsiane na mleku 200 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 50 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Płatki owsiane na mleku 200 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sok marchwiowy 200 ml
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka i glutenu) () 200 ml (SEL.) Ryz na sypko 100 g Pulpet drobiowy (bez glutenu) 80 g (JAJ.) Sos pietruszkowy (bez glutenu i mleka) 100 ml Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Koperkowa z ziemniakami () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryz na sypko (brązowy) 100 g Kociolatek meksykański z kurczakiem i fasolą 200 g (SEL.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Koperkowa z ziemniakami () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryz na sypko 100 g Pulpet drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (GLU PSZ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 50 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLUPSZ, 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 Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 50 g (SOJ.) Sałata zielona 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.) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 50 g (SOJ.) Ziemniaczana () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sok pomidorowy 200 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE.) Wafle ryżowe 20 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE.)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE.)
		Wartość energetyczna: 1467.55 kcal; Białko ogółem: 50.33 g; Tłuszcz: 51.15 g; Kw. tł. nasy.: 10.50 g; Węglowodany ogółem: 204.56 g; W tym cukry: 53.07 g; Błonnik pok.: 12.57 g; Sól: 3.74 g;	Wartość energetyczna: 1809.96 kcal; Białko ogółem: 78.02 g; Tłuszcz: 68.44 g; Kw. tł. nasy.: 34.35 g; Węglowodany ogółem: 226.05 g; W tym cukry: 55.22 g; Błonnik pok.: 18.14 g; Sól: 5.48 g;	Wartość energetyczna: 1787.63 kcal; Białko ogółem: 78.86 g; Tłuszcz: 52.83 g; Kw. tł. nasy.: 24.40 g; Węglowodany ogółem: 254.00 g; W tym cukry: 69.08 g; Błonnik pok.: 16.56 g; Sól: 5.87 g;	Wartość energetyczna: 1855.29 kcal; Białko ogółem: 81.17 g; Tłuszcz: 51.06 g; Kw. tł. nasy.: 23.78 g; Węglowodany ogółem: 272.77 g; W tym cukry: 80.36 g; Błonnik pok.: 19.14 g; Sól: 6.96 g;

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

		KRK- RYD P12 Bezglutenowa bezmleczna 4-9 lat	KRK- RYD P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- RYD P2 Łatwo strawna 4-9 lat	KRK- RYD P3 Łatwo strawna cz. rozdrobniona 4-9 lat
2024-06-09 niedziela	Śniadanie	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Salata zielona 20 g	Chleb Graham 35 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Rzodkiew biała 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>)	Kasza jęczmienna na mleku 200 ml (<u>MLE, GLU JEĆZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>) Sok pomidorowy 200 ml
	Obiad	Pomidorowa z makaronem (bez mleka i glutenu) () 200 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Schab gotowany 80 g Sos własny (bez glutenu) 100 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pomidorowa z zacierką () 200 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Kotlet schabowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Mizeria 200 g (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pomidorowa z zacierką () 200 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Schab gotowany 80 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pomidorowa z zacierką () 200 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Schab gotowany (zmielony) 80 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 50 g (<u>MLE.</u>) Jabiko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 50 g (<u>MLE.</u>) Jabiko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 50 g (<u>MLE.</u>) Grysikowa () 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Jabiko pieczone 150 g
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			
		Wartość energetyczna: 1403.37 kcal; Białko ogółem: 61.01 g; Tłuszcz: 43.03 g; Kw. tł. nasy.: 8.98 g; Węglowodany ogółem: 200.83 g; W tym cukry: 51.07 g; Błonnik pok.: 22.60 g; Sól: 4.61 g;	Wartość energetyczna: 1546.01 kcal; Białko ogółem: 64.79 g; Tłuszcz: 49.61 g; Kw. tł. nasy.: 21.09 g; Węglowodany ogółem: 216.33 g; W tym cukry: 58.60 g; Błonnik pok.: 19.74 g; Sól: 4.31 g;	Wartość energetyczna: 1529.91 kcal; Białko ogółem: 72.01 g; Tłuszcz: 45.88 g; Kw. tł. nasy.: 19.63 g; Węglowodany ogółem: 217.05 g; W tym cukry: 66.67 g; Błonnik pok.: 25.41 g; Sól: 5.00 g;	Wartość energetyczna: 1726.39 kcal; Białko ogółem: 81.45 g; Tłuszcz: 48.07 g; Kw. tł. nasy.: 21.23 g; Węglowodany ogółem: 253.07 g; W tym cukry: 78.97 g; Błonnik pok.: 27.87 g; Sól: 6.05 g;

Oznaczenia alergenów:

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

Oznaczenia wskaźników odż.:

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

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- RYD P12 Bezglutenowa bezmleczna 4-9 lat	KRK- RYD P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- RYD P2 Łatwo strawna 4-9 lat	KRK- RYD P3 Łatwo strawna cz. rozdrobniona 4-9 lat	
2024-06-10 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 Sałata 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 dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JEĆZ.</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 dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JEĆZ.</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 dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JEĆZ.</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 półtłusty 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 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>) 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 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: 1922.70 kcal; Białko ogółem: 76.35 g; Tłuszcz: 54.79 g; Kw. tł. nasy.: 23.28 g; Węglowodany ogółem: 286.83 g; W tym cukry: 83.97 g; Błonnik pok.: 17.89 g; Sól: 4.50 g;	Wartość energetyczna: 1486.74 kcal; Białko ogółem: 62.70 g; Tłuszcz: 41.32 g; Kw. tł. nasy.: 21.37 g; Węglowodany ogółem: 219.48 g; W tym cukry: 61.80 g; Błonnik pok.: 13.32 g; Sól: 4.42 g;	Wartość energetyczna: 1622.45 kcal; Białko ogółem: 73.15 g; Tłuszcz: 42.77 g; Kw. tł. nasy.: 23.66 g; Węglowodany ogółem: 238.38 g; W tym cukry: 64.39 g; Błonnik pok.: 15.61 g; Sól: 4.58 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- RYD P12 Bezglutenowa bezmleczna 4-9 lat	KRK- RYD P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- RYD P2 Łatwo strawna 4-9 lat	KRK- RYD P3 Łatwo strawna cz. rozdrobniona 4-9 lat	
2024-06-11 wtorek	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>) 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 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 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 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 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>) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 50 g (<u>SOJ.</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>) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 50 g (<u>SOJ.</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>) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 50 g (<u>SOJ.</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: 1413.84 kcal; Białko ogółem: 54.35 g; Tłuszcz: 50.61 g; Kw. tł. nasy.: 10.09 g; Węglowodany ogółem: 189.17 g; W tym cukry: 38.40 g; Błonnik pok.: 14.09 g; Sól: 4.54 g;	Wartość energetyczna: 1985.21 kcal; Białko ogółem: 89.94 g; Tłuszcz: 67.02 g; Kw. tł. nasy.: 26.59 g; Węglowodany ogółem: 260.43 g; W tym cukry: 69.88 g; Błonnik pok.: 18.74 g; Sól: 5.49 g;	Wartość energetyczna: 1926.70 kcal; Białko ogółem: 86.63 g; Tłuszcz: 66.06 g; Kw. tł. nasy.: 26.48 g; Węglowodany ogółem: 250.66 g; W tym cukry: 66.57 g; Błonnik pok.: 15.86 g; Sól: 4.88 g;	Wartość energetyczna: 2100.89 kcal; Białko ogółem: 89.70 g; Tłuszcz: 67.24 g; Kw. tł. nasy.: 27.97 g; Węglowodany ogółem: 290.57 g; W tym cukry: 68.37 g; Błonnik pok.: 20.08 g; Sól: 5.45 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- RYD P12 Bezglutenowa bezmleczna 4-9 lat	KRK- RYD P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- RYD P2 Łatwo strawna 4-9 lat	KRK- RYD P3 Łatwo strawna cz. rozdrobniona 4-9 lat	
2024-06-12 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 Salata 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>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (<u>MLE.</u>) 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 Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sok jabłkowy 100% 0,2l 1 szt
	Obiad	Jarzynowa z makaronem (bez glutenu i mleka) () 400 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Pulpet drobiowy (bez glutenu) 80 g (<u>JAJ.</u>) Sos pietruszkowy (bez glutenu i mleka) 100 ml Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pieczarkowa z makaronem () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki 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 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 Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz szczeciński 50 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) 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>GLUPSZ.</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>)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
		Wartość energetyczna: 1361.46 kcal; Białko ogółem: 49.00 g; Tłuszcz: 46.52 g; Kw. tł. nasy.: 9.90 g; Węglowodany ogółem: 196.53 g; W tym cukry: 55.65 g; Błonnik pok.: 18.34 g; Sól: 3.68 g;	Wartość energetyczna: 1625.78 kcal; Białko ogółem: 69.28 g; Tłuszcz: 51.22 g; Kw. tł. nasy.: 21.37 g; Węglowodany ogółem: 230.84 g; W tym cukry: 66.35 g; Błonnik pok.: 19.21 g; Sól: 5.66 g;	Wartość energetyczna: 1588.00 kcal; Białko ogółem: 67.91 g; Tłuszcz: 52.12 g; Kw. tł. nasy.: 21.55 g; Węglowodany ogółem: 221.36 g; W tym cukry: 65.27 g; Błonnik pok.: 20.19 g; Sól: 5.30 g;	Wartość energetyczna: 1662.54 kcal; Białko ogółem: 72.95 g; Tłuszcz: 45.48 g; Kw. tł. nasy.: 18.45 g; Węglowodany ogółem: 249.57 g; W tym cukry: 80.21 g; Błonnik pok.: 19.88 g; Sól: 8.58 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- RYD P12 Bezglutenowa bezmleczna 4-9 lat	KRK- RYD P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- RYD P2 Łatwo strawna 4-9 lat	KRK- RYD P3 Łatwo strawna cz. rozdrobniona 4-9 lat
2024-06-13 czwartek	Śniadanie	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) 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 (MLE. GLU OW.) Chleb Graham 35 g (GLU PSZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (MLE.) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.)	Płatki owsiane na mleku 200 ml (MLE. GLU OW.) 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.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.)	Płatki owsiane na mleku 200 ml (MLE. GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.) Sok marchwiowy 200 ml
	Obiad	Ziemniaczana (bez glutenu i mleka) () 400 ml (SEL.) Kaszotto jaglane z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g (SEL.) 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 (GLU PSZ. MLE. SEL. GLU ŻYT.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 250 g (SEL. GLU JĘCZ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Surówka wielowarzywna z olejem () 200 g (SEL.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ziemniaczana () 200 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 250 g (SEL. GLU JĘCZ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) 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 (MLE.) 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 (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło 83% 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 Sałata zielona 20 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.) 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 (MLE. SEL.) 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 (MLE.)	
		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 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- RYD P12 Bezglutenowa bezmleczna 4-9 lat	KRK- RYD P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- RYD P2 Łatwo strawna 4-9 lat	KRK- RYD P3 Łatwo strawna cz. rozdrobniona 4-9 lat
2024-06-14 piątek	Śniadanie	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Dżem wiśniowy 60 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g	Kasza manna na mleku 200 ml (GLUPSZ. MLE.) Chleb Graham 35 g (GLU PSZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLUPSZ. GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Dżem wiśniowy 60 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JECZ.) Twarożek 50 g (MLE.)	Kasza manna na mleku 200 ml (GLUPSZ. MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLUPSZ. GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Dżem wiśniowy 60 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JECZ.) Twarożek 50 g (MLE.)	Kasza manna na mleku 200 ml (GLUPSZ. MLE.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Dżem wiśniowy 60 g Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JECZ.) Twarożek 50 g (MLE.)
	Obiad	Szpinakowa z makaronem (bez glutenu i mleka) () SU 200 ml (SEL.) Ziemniaki gotowane () 100 g Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g (RYB.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 200 g (SEL.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Szpinakowa z zacierką () 200 ml (GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL.) Ziemniaki gotowane () 100 g Ryba smażona (Morszczuk) 80 g (GLU PSZ. JAJ. RYB.) Salatka z kapusty czerwonej z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Szpinakowa z zacierką () 200 ml (GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL.) Ziemniaki gotowane () 100 g Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g (RYB.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 200 g (SEL.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Szpinakowa z zacierką () 200 ml (GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL.) Ziemniaki gotowane () 100 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 80 g (GLU PSZ. JAJ. RYB.) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ. MLE.) 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.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Salata zielona 20 g Pomidor 80 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.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Salata zielona 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.) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE. SEL. GOR.) Selerowa z makaronem () 200 g (GLU PSZ. MLE. SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sok pomidorowy 200 ml
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			
	Wartość energetyczna: 1669.51 kcal; Białko ogółem: 55.79 g; Tłuszcz: 48.85 g; Kw. tł. nasy.: 9.68 g; Węglowodany ogółem: 259.50 g; W tym cukry: 110.92 g; Błonnik pok.: 21.88 g; Sól: 3.58 g;	Wartość energetyczna: 2077.64 kcal; Białko ogółem: 79.22 g; Tłuszcz: 64.95 g; Kw. tł. nasy.: 27.28 g; Węglowodany ogółem: 302.20 g; W tym cukry: 130.35 g; Błonnik pok.: 22.01 g; Sól: 3.48 g;	Wartość energetyczna: 1922.14 kcal; Białko ogółem: 77.47 g; Tłuszcz: 54.33 g; Kw. tł. nasy.: 21.26 g; Węglowodany ogółem: 290.99 g; W tym cukry: 129.16 g; Błonnik pok.: 24.99 g; Sól: 4.24 g;	Wartość energetyczna: 1872.92 kcal; Białko ogółem: 79.82 g; Tłuszcz: 49.10 g; Kw. tł. nasy.: 19.46 g; Węglowodany ogółem: 290.14 g; W tym cukry: 110.95 g; Błonnik pok.: 28.30 g; Sól: 6.13 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- RYD P12 Bezglutenowa bezmleczna 4-9 lat	KRK- RYD P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- RYD P2 Łatwo strawna 4-9 lat	KRK- RYD P3 Łatwo strawna cz. rozdrobniona 4-9 lat
2024-06-15 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>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>GLU</u> <u>ZYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) 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>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>GLU</u> <u>ZYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) 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>) Bułka 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 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 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 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 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	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>GLU</u> <u>ZYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) 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	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>GLU</u> <u>ZYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</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: 1556.64 kcal; Białko ogółem: 62.62 g; Tłuszcz: 46.48 g; Kw. tł. nasy.: 9.74 g; Węglowodany ogółem: 230.37 g; W tym cukry: 41.78 g; Błonnik pok.: 21.13 g; Sól: 5.09 g;	Wartość energetyczna: 1960.31 kcal; Białko ogółem: 86.94 g; Tłuszcz: 66.79 g; Kw. tł. nasy.: 25.55 g; Węglowodany ogółem: 264.77 g; W tym cukry: 68.11 g; Błonnik pok.: 25.45 g; Sól: 5.75 g;	Wartość energetyczna: 1718.64 kcal; Białko ogółem: 83.70 g; Tłuszcz: 51.04 g; Kw. tł. nasy.: 23.81 g; Węglowodany ogółem: 238.85 g; W tym cukry: 69.68 g; Błonnik pok.: 16.95 g; Sól: 5.41 g;	Wartość energetyczna: 1839.52 kcal; Białko ogółem: 86.46 g; Tłuszcz: 49.68 g; Kw. tł. nasy.: 23.72 g; Węglowodany ogółem: 269.58 g; W tym cukry: 66.07 g; Błonnik pok.: 22.00 g; Sól: 5.26 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- RYD P12 Bezglutenowa bezmleczna 4-9 lat	KRK- RYD P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- RYD P2 Łatwo strawna 4-9 lat	KRK- RYD P3 Łatwo strawna cz. rozdrobniona 4-9 lat	
2024-06-16 niedziela	Śniadanie	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) 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 (<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>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiowym 50 g (<u>MLE</u>) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiowym 50 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Jabłko pieczone 150 g	
	Obiad	Rosół z makaronem (bez glutenu) () 200 ml (<u>SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Udko 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 (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Udko 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 (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Udko gotowane 1szt. 210 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Rosół z makaronem () 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Budyń z udźca kurczaka 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) 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 (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GÖR</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>GLUPSZ, 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, GÖR</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 Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GÖR</u>) Jarzynowa z ryżem dieta () 200 ml (<u>MLE, SEL</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sok pomidorowy 200 ml	
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE</u>)			
		Wartość energetyczna: 1676.83 kcal; Białko ogółem: 86.54 g; Tłuszcz: 66.84 g; Kw. tł. nasy.: 16.91 g; Węglowodany ogółem: 185.22 g; W tym cukry: 37.63 g; Błonnik pok.: 13.22 g; Sól: 4.61 g;	Wartość energetyczna: 2022.43 kcal; Białko ogółem: 109.70 g; Tłuszcz: 95.78 g; Kw. tł. nasy.: 41.18 g; Węglowodany ogółem: 187.00 g; W tym cukry: 52.68 g; Błonnik pok.: 17.43 g; Sól: 6.35 g;	Wartość energetyczna: 1812.37 kcal; Białko ogółem: 100.73 g; Tłuszcz: 69.04 g; Kw. tł. nasy.: 25.88 g; Węglowodany ogółem: 200.81 g; W tym cukry: 60.51 g; Błonnik pok.: 14.83 g; Sól: 5.34 g;	Wartość energetyczna: 1701.60 kcal; Białko ogółem: 74.18 g; Tłuszcz: 44.90 g; Kw. tł. nasy.: 19.63 g; Węglowodany ogółem: 255.31 g; W tym cukry: 73.53 g; Błonnik pok.: 17.71 g; Sól: 6.42 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- RYD P12 Bezglutenowa bezmleczna 4-9 lat	KRK- RYD P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- RYD P2 Łatwo strawna 4-9 lat	KRK- RYD P3 Łatwo strawna cz. rozdrobniona 4-9 lat
2024-06-17 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,wędzono,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,wędzono,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,wędzono,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	Solferino (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 Brokuł gotowany* 200 g	Grochowa z ziemniakami () 200 ml (<u>GLU PSZ, 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	Solferino () 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 sałat 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 sałat 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 sałat 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: 1356.91 kcal; Białko ogółem: 53.84 g; Tłuszcz: 46.32 g; Kw. tł. nasy.: 12.19 g; Węglowodany ogółem: 183.92 g; W tym cukry: 31.19 g; Błonnik pok.: 13.18 g; Sól: 3.29 g;	Wartość energetyczna: 1619.90 kcal; Białko ogółem: 66.10 g; Tłuszcz: 46.75 g; Kw. tł. nasy.: 24.68 g; Węglowodany ogółem: 239.68 g; W tym cukry: 59.91 g; Błonnik pok.: 18.42 g; Sól: 4.48 g;	Wartość energetyczna: 1553.79 kcal; Białko ogółem: 62.22 g; Tłuszcz: 44.31 g; Kw. tł. nasy.: 24.62 g; Węglowodany ogółem: 231.49 g; W tym cukry: 61.68 g; Błonnik pok.: 12.23 g; Sól: 4.45 g;	Wartość energetyczna: 1579.88 kcal; Białko ogółem: 61.18 g; Tłuszcz: 40.95 g; Kw. tł. nasy.: 22.60 g; Węglowodany ogółem: 244.29 g; W tym cukry: 65.90 g; Błonnik pok.: 13.81 g; Sól: 4.41 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- RYD P12 Bezglutenowa bezmleczna 4-9 lat	KRK- RYD P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- RYD P2 Łatwo strawna 4-9 lat	KRK- RYD P3 Łatwo strawna cz. rozdrobniona 4-9 lat
2024-06-18 wtorek	Śniadanie	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Szynkowa 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 (GLU PSZ. MLE.) Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Roszponka 10 g	Makaron na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Roszponka 10 g	Makaron na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 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	Wielowarzywna z ziemniakami (bez glutenu i mleka) () 200 ml (SEL.) Kasza jaglana na sypko 100 g Pieczeń wołowa 100 g Sos ziołowy (bez glutenu) () 100 ml (SEL.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kapusińiak z kapusty białej () 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Pieczeń wołowa 100 g Sos ziołowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z rzepy białej i jabłka () 200 g (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Pieczeń wołowa 100 g Sos ziołowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Pieczeń wołowa (zmielona) 100 g Sos ziołowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) 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 (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 80 g	Salata zielona 20 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Sztrot w sosie pomidorowym 50 g (RYB, SEL.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	Salata zielona 20 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) 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: 1384.39 kcal; Białko ogółem: 61.64 g; Tłuszcz: 45.77 g; Kw. tł. nasy.: 9.53 g; Węglowodany ogółem: 188.35 g; W tym cukry: 39.53 g; Błonnik pok.: 20.13 g; Sól: 4.15 g;	Wartość energetyczna: 2543.45 kcal; Białko ogółem: 111.61 g; Tłuszcz: 87.06 g; Kw. tł. nasy.: 41.50 g; Węglowodany ogółem: 341.55 g; W tym cukry: 66.13 g; Błonnik pok.: 32.87 g; Sól: 6.79 g;	Wartość energetyczna: 2351.69 kcal; Białko ogółem: 100.95 g; Tłuszcz: 73.87 g; Kw. tł. nasy.: 34.59 g; Węglowodany ogółem: 333.77 g; W tym cukry: 67.00 g; Błonnik pok.: 32.15 g; Sól: 8.41 g;	Wartość energetyczna: 2645.48 kcal; Białko ogółem: 109.25 g; Tłuszcz: 74.09 g; Kw. tł. nasy.: 34.69 g; Węglowodany ogółem: 401.76 g; W tym cukry: 70.84 g; Błonnik pok.: 38.01 g; Sól: 9.10 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- RYD P12 Bezglutenowa bezmleczna 4-9 lat	KRK- RYD P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- RYD P2 Łatwo strawna 4-9 lat	KRK- RYD P3 Łatwo strawna cz. rozdrobniona 4-9 lat	
2024-06-19 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>GLUPSZ, 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 JĘCZ</u>)	Ryż na mleku 200 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszaný pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Serek 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 JĘCZ</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 JĘCZ</u>) Jabłko pieczone 150 g	
	Obiad	Ryżowa (bez mleka) () 200 ml (<u>SEL</u>) Ziemniaki 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 gotowane () 100 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Sos bazyliowy () 100 ml (<u>GLUPSZ, 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 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 gotowane () 100 g Klopsik drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos bazyliowy () 100 ml (<u>GLUPSZ, 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>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) 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>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) 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 gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Jarzynowa z makaronem dieta () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml 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: 1447.41 kcal; Białko ogółem: 67.44 g; Tłuszcz: 48.53 g; Kw. tł. nasy.: 12.91 g; Węglowodany ogółem: 184.13 g; W tym cukry: 37.05 g; Błonnik pok.: 10.50 g; Sól: 3.92 g;	Wartość energetyczna: 1849.26 kcal; Białko ogółem: 87.98 g; Tłuszcz: 68.94 g; Kw. tł. nasy.: 34.57 g; Węglowodany ogółem: 227.66 g; W tym cukry: 78.74 g; Błonnik pok.: 17.27 g; Sól: 7.23 g;	Wartość energetyczna: 1770.37 kcal; Białko ogółem: 89.32 g; Tłuszcz: 61.14 g; Kw. tł. nasy.: 29.11 g; Węglowodany ogółem: 218.63 g; W tym cukry: 69.97 g; Błonnik pok.: 11.94 g; Sól: 4.60 g;	Wartość energetyczna: 1713.44 kcal; Białko ogółem: 75.66 g; Tłuszcz: 50.55 g; Kw. tł. nasy.: 24.71 g; Węglowodany ogółem: 243.11 g; W tym cukry: 74.44 g; Błonnik pok.: 14.01 g; Sól: 5.34 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- RYD P12 Bezglutenowa bezmleczna 4-9 lat	KRK- RYD P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- RYD P2 Łatwo strawna 4-9 lat	KRK- RYD P3 Łatwo strawna cz. rozdrobniona 4-9 lat	
2024-06-20 czwartek	Śniadanie	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE,</u>) 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 (<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 rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR,</u>) Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ,</u>) Pomidor 80 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>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR,</u>) Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ,</u>) Pomidor 80 g	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (<u>MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) 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 ZYT, GLU JECZ,</u>) Sok marchwiowy 200 ml
	Obiad	Barszcz czerwony z botwinka i ziemniakami (bez mлека i glutenu) () 200 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Makaron bezglutenowy 100 g Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) (bez glutenu) 150 g (<u>SEL,</u>) Brokuł gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz czerwony z botwinka i ziemniakami () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatki 250 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Brokuł gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Brokuł gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE,</u>) 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 (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Paszтет z ciecierzycy () 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</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>) Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Ryżowa () 200 ml (<u>MLE, 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	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE,</u>)		
		Wartość energetyczna: 1347.73 kcal; Białko ogółem: 50.24 g; Tłuszcz: 47.14 g; Kw. tł. nasy.: 10.49 g; Węglowodany ogółem: 185.74 g; W tym cukry: 32.10 g; Błonnik pok.: 16.49 g; Sól: 3.98 g;	Wartość energetyczna: 1826.98 kcal; Białko ogółem: 72.40 g; Tłuszcz: 62.72 g; Kw. tł. nasy.: 23.80 g; Węglowodany ogółem: 248.14 g; W tym cukry: 65.06 g; Błonnik pok.: 26.19 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 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- RYD P12 Bezglutenowa bezmleczna 4-9 lat	KRK- RYD P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- RYD P2 Łatwo strawna 4-9 lat	KRK- RYD P3 Łatwo strawna cz. rozdrobniona 4-9 lat
2024-06-21 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 Arbuz 150 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 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 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 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 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: 1617.70 kcal; Białko ogółem: 44.73 g; Tłuszcz: 51.14 g; Kw. tł. nasy.: 17.36 g; Węglowodany ogółem: 249.59 g; W tym cukry: 50.61 g; Błonnik pok.: 18.09 g; Sól: 1.77 g;	Wartość energetyczna: 1915.99 kcal; Białko ogółem: 76.06 g; Tłuszcz: 69.66 g; Kw. tł. nasy.: 25.34 g; Węglowodany ogółem: 252.71 g; W tym cukry: 83.70 g; Błonnik pok.: 16.25 g; Sól: 3.43 g;	Wartość energetyczna: 1746.17 kcal; Białko ogółem: 74.26 g; Tłuszcz: 55.78 g; Kw. tł. nasy.: 24.41 g; Węglowodany ogółem: 244.75 g; W tym cukry: 79.78 g; Błonnik pok.: 18.83 g; Sól: 3.55 g;	Wartość energetyczna: 1844.87 kcal; Białko ogółem: 78.25 g; Tłuszcz: 51.66 g; Kw. tł. nasy.: 23.17 g; Węglowodany ogółem: 276.56 g; W tym cukry: 85.71 g; Błonnik pok.: 21.88 g; Sól: 5.89 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- RYD P12 Bezglutenowa bezmleczna 4-9 lat	KRK- RYD P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- RYD P2 Łatwo strawna 4-9 lat	KRK- RYD P3 Łatwo strawna cz. rozdrobniona 4-9 lat
2024-06-22 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 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- RYD P12 Bezglutenowa bezmleczna 4-9 lat	KRK- RYD P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- RYD P2 Łatwo strawna 4-9 lat	KRK- RYD P3 Łatwo strawna cz. rozdrobniona 4-9 lat	
2024-06-23 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>GLUPSZ, 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 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 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 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 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>GLUPSZ, 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: 1250.99 kcal; Białko ogółem: 61.42 g; Tłuszcz: 33.81 g; Kw. tł. nasy.: 8.65 g; Węglowodany ogółem: 173.24 g; W tym cukry: 39.52 g; Błonnik pok.: 7.43 g; Sól: 3.81 g;	Wartość energetyczna: 1634.69 kcal; Białko ogółem: 72.51 g; Tłuszcz: 61.42 g; Kw. tł. nasy.: 28.98 g; Węglowodany ogółem: 203.60 g; W tym cukry: 55.06 g; Błonnik pok.: 14.50 g; Sól: 5.29 g;	Wartość energetyczna: 1361.94 kcal; Białko ogółem: 75.48 g; Tłuszcz: 34.79 g; Kw. tł. nasy.: 17.26 g; Węglowodany ogółem: 186.66 g; W tym cukry: 48.16 g; Błonnik pok.: 10.27 g; Sól: 4.17 g;	Wartość energetyczna: 1680.17 kcal; Białko ogółem: 82.75 g; Tłuszcz: 40.67 g; Kw. tł. nasy.: 19.33 g; Węglowodany ogółem: 254.56 g; W tym cukry: 68.73 g; Błonnik pok.: 22.04 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,

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- RYD P12 Bezglutenowa bezmleczna 4-9 lat	KRK- RYD P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- RYD P2 Łatwo strawna 4-9 lat	KRK- RYD P3 Łatwo strawna cz. rozdrobniona 4-9 lat	
2024-06-24, poniedziałek	Śniadanie	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u> , Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Salata zielona 20 g	Płatki jęczmienne na mleku 200 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u>) Chleb Graham 35 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> , Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u> , Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ</u> , <u>może zawierać</u> : <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>GOR</u> , Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u> , Salata zielona 20 g	Płatki jęczmienne na mleku 200 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> , Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> , Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u> , Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ</u> , <u>może zawierać</u> : <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>GOR</u> , Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u> , Salata zielona 20 g	Płatki jęczmienne na mleku 200 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u> , Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ</u> , <u>może zawierać</u> : <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>GOR</u> , Kawa zbożowa z mlekem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u> , Jabłko pieczone 150 g	
	Obiad	Brokułowa z ryżem (bez mleka) () 200 ml (<u>SEL</u> , Ziemniaki gotowane () 100 g Gulasz warzywny z tofu dieta* (bez glutenu) 150 g (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Brokułowa z ryżem () 200 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Ziemniaki gotowane () 100 g Gulasz warzywny z ciecierzycą () 150 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> , Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Brokułowa z ryżem () 200 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Ziemniaki gotowane () 100 g Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Brokułowa z ryżem () 200 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Ziemniaki gotowane () 100 g Pulpet drobiowy 80 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	Kolacja	Roszonka 10 g Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u> , Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u> , Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 90 g	Roszonka 10 g Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> , Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u> , Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u> , Szprot w sosie pomidorowym 50 g (<u>RYB</u> , <u>SEL</u> , Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 90 g	Roszonka 10 g Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> , Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u> , Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (<u>MLE</u> , Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 90 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u> , Twarożek 50 g (<u>MLE</u> , Jarzynowa z makaronem dieta () 200 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sok pomidorowy 200 ml	
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać</u> : <u>MLE</u> ,)			
		Wartość energetyczna: 1214.33 kcal; Białko ogółem: 36.70 g; Tłuszcz: 39.11 g; Kw. tł. nasy.: 7.50 g; Węglowodany ogółem: 186.40 g; W tym cukry: 43.51 g; Błonnik pok.: 20.95 g; Sól: 4.49 g;	Wartość energetyczna: 1625.46 kcal; Białko ogółem: 65.64 g; Tłuszcz: 48.66 g; Kw. tł. nasy.: 21.19 g; Węglowodany ogółem: 241.58 g; W tym cukry: 76.40 g; Błonnik pok.: 27.18 g; Sól: 5.77 g;	Wartość energetyczna: 1516.24 kcal; Białko ogółem: 57.56 g; Tłuszcz: 45.59 g; Kw. tł. nasy.: 19.42 g; Węglowodany ogółem: 227.95 g; W tym cukry: 75.27 g; Błonnik pok.: 24.21 g; Sól: 5.82 g;	Wartość energetyczna: 1671.28 kcal; Białko ogółem: 70.96 g; Tłuszcz: 46.43 g; Kw. tł. nasy.: 19.97 g; Węglowodany ogółem: 252.51 g; W tym cukry: 86.79 g; Błonnik pok.: 25.23 g; Sól: 6.49 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- RYD P12 Bezglutenowa bezmleczna 4-9 lat	KRK- RYD P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- RYD P2 Łatwo strawna 4-9 lat	KRK- RYD P3 Łatwo strawna cz. rozdrobniona 4-9 lat	
2024-06-25 wtorek	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 Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 35 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Ogórek świeży 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Sałata lodowa 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Pomidor 80 g	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Sok pomidorowy 200 ml
	Obiad	Solferino (bez mleka i glutenu) () 200 ml (<u>SEL.</u>) Makaron bezglutenowy 100 g Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos pietruszkowy (bez mleka i glutenu) dieta 100 ml Dyńia duszona z olejem* (bez glutenu) 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pieczarkowa z ziemniakami () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka wieprzowa pieczona 80 g Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Solferino () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Dyńia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Solferino () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka wieprzowa gotowana (zmielona) 80 g Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Dyńia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ziemniaczana () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)	
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Rogal maślany 50g, 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE.</u>)	
		Wartość energetyczna: 1307.64 kcal; Białko ogółem: 54.95 g; Tłuszcz: 39.15 g; Kw. tł. nasy.: 9.39 g; Węglowodany ogółem: 183.44 g; W tym cukry: 34.71 g; Błonnik pok.: 13.38 g; Sól: 3.96 g;	Wartość energetyczna: 1903.46 kcal; Białko ogółem: 96.08 g; Tłuszcz: 64.21 g; Kw. tł. nasy.: 27.33 g; Węglowodany ogółem: 239.48 g; W tym cukry: 55.65 g; Błonnik pok.: 18.16 g; Sól: 6.13 g;	Wartość energetyczna: 1868.94 kcal; Białko ogółem: 93.92 g; Tłuszcz: 56.13 g; Kw. tł. nasy.: 24.94 g; Węglowodany ogółem: 248.31 g; W tym cukry: 61.66 g; Błonnik pok.: 14.84 g; Sól: 6.55 g;	Wartość energetyczna: 2034.61 kcal; Białko ogółem: 97.07 g; Tłuszcz: 55.06 g; Kw. tł. nasy.: 24.41 g; Węglowodany ogółem: 287.97 g; W tym cukry: 76.41 g; Błonnik pok.: 16.88 g; Sól: 7.41 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- RYD P12 Bezglutenowa bezmleczna 4-9 lat	KRK- RYD P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- RYD P2 Łatwo strawna 4-9 lat	KRK- RYD P3 Łatwo strawna cz. rozdrobniona 4-9 lat
2024-06-26 środa	Śniadanie	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 Salata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 200 ml (MLE. GLU OW.) Chleb Graham 35 g (GLU PSZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLUPSZ. GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Jabłko 150 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekem z/c 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.)	Płatki owsiane na mleku 200 ml (MLE. GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLUPSZ. GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekem z/c 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.) Salata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 200 ml (MLE. GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekem z/c 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.) Sok pomidorowy 200 ml
	Obiad	Ryżowa (bez mleka) () 200 ml (SEL.) Ziemniaki gotowane () 100 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez glutenu) 80 g (JAJ.) Sos jarzynowy (bez glutenu) () 100 ml (SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte () (bez glutenu) 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 200 ml (GLU PSZ. SEL.) Ziemniaki gotowane () 100 g Kotlet mielony drobiowy 80 g (GLU PSZ. JAJ.) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (GLU PSZ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grycikowa () 200 ml (GLU PSZ. SEL.) Ziemniaki gotowane () 100 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (GLU PSZ. JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ. SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (GLU PSZ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Salata lodowa 20 g	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLUPSZ. GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLUPSZ. GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Salata lodowa 20 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ryżowa () 200 ml (MLE. SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			
	Wartość energetyczna: 1331.51 kcal; Białko ogółem: 52.16 g; Tłuszcz: 34.66 g; Kw. tł. nasy.: 8.05 g; Węglowodany ogółem: 208.07 g; W tym cukry: 55.61 g; Błonnik pok.: 16.08 g; Sól: 4.26 g;	Wartość energetyczna: 2009.90 kcal; Białko ogółem: 84.32 g; Tłuszcz: 69.98 g; Kw. tł. nasy.: 29.60 g; Węglowodany ogółem: 271.21 g; W tym cukry: 72.25 g; Błonnik pok.: 24.36 g; Sól: 5.89 g;	Wartość energetyczna: 1565.31 kcal; Białko ogółem: 69.49 g; Tłuszcz: 37.99 g; Kw. tł. nasy.: 18.38 g; Węglowodany ogółem: 244.31 g; W tym cukry: 72.25 g; Błonnik pok.: 20.40 g; Sól: 4.81 g;	Wartość energetyczna: 1608.76 kcal; Białko ogółem: 73.65 g; Tłuszcz: 36.22 g; Kw. tł. nasy.: 17.85 g; Węglowodany ogółem: 253.00 g; W tym cukry: 61.39 g; Błonnik pok.: 21.45 g; Sól: 5.66 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- RYD P12 Bezglutenowa bezmleczna 4-9 lat	KRK- RYD P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- RYD P2 Łatwo strawna 4-9 lat	KRK- RYD P3 Łatwo strawna cz. rozdrobniona 4-9 lat	
2024-06-27 czwartek	Śniadanie	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Zacierka na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Chleb Graham 35 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 50 g (<u>MLE</u>) Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Zacierka na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Zacierka na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Sok marchwiowy 200 ml
	Obiad	Ziemniaczana (bez mleka i glutenu) () 200 ml (<u>SEL</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami() 250 g (<u>SEL</u>) Sos pomidorowy (bez glutenu) 100 ml Cukinia pieczona z olejem * 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz biały z ziemniakami () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami() 250 g (<u>SEL</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem () 200 g (<u>SEL</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ziemniaczana () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami() 250 g (<u>SEL</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Szynka soltysa wieprzowa,wędzona ,parzona 50 g Salatka jarzynowa z olejem () 100 g (<u>SEL</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR</u>) Salatka jarzynowa z olejem () 100 g (<u>SEL</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR</u>) Jarzynowa z makaronem dieta () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Salatka jarzynowa z olejem () 100 g (<u>SEL</u>)	
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE</u>)		
	Wartość energetyczna: 1547.38 kcal; Białko ogółem: 48.22 g; Tłuszcz: 55.99 g; Kw. tł. nasy.: 10.98 g; Węglowodany ogółem: 217.75 g; W tym cukry: 35.86 g; Błonnik pok.: 17.62 g; Sól: 4.33 g;	Wartość energetyczna: 1862.13 kcal; Białko ogółem: 73.99 g; Tłuszcz: 56.99 g; Kw. tł. nasy.: 22.31 g; Węglowodany ogółem: 276.24 g; W tym cukry: 71.96 g; Błonnik pok.: 31.69 g; Sól: 5.32 g;	Wartość energetyczna: 1821.53 kcal; Białko ogółem: 71.90 g; Tłuszcz: 60.23 g; Kw. tł. nasy.: 21.98 g; Węglowodany ogółem: 254.80 g; W tym cukry: 67.70 g; Błonnik pok.: 19.81 g; Sól: 5.09 g;	Wartość energetyczna: 1888.62 kcal; Białko ogółem: 74.44 g; Tłuszcz: 58.77 g; Kw. tł. nasy.: 21.40 g; Węglowodany ogółem: 271.21 g; W tym cukry: 76.86 g; Błonnik pok.: 21.11 g; Sól: 5.15 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- RYD P12 Bezglutenowa bezmleczna 4-9 lat	KRK- RYD P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- RYD P2 Łatwo strawna 4-9 lat	KRK- RYD P3 Łatwo strawna cz. rozdrobniona 4-9 lat
2024-06-28, piątek	Śniadanie	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem brzoskwinowy 60 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Jabłko 150 g Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>)	Płatki pszenne na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Chleb Graham 35 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem brzoskwinowy 60 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) Arbuz 150 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>)	Płatki pszenne na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem brzoskwinowy 60 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) Jabłko 150 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>)	Płatki pszenne na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem brzoskwinowy 60 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) Jabłko pieczone 150 g Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () (bez mleka i glutenu) SU 200 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g (<u>RYB.</u>) Szpinak gotowany z olejem. (bez glutenu)* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 200 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Ryba smażona (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ. JAJ. RYB.</u>) Salatka z kapusty czerwonej z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 200 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g (<u>RYB.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 200 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ. JAJ. RYB.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Salata zielona 20 g Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Salata zielona 20 g Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ryżowa () 200 ml (<u>MLE. SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sok pomidorowy 200 ml
	☞	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE.</u>)		
	Wartość energetyczna: 1389.00 kcal; Białko ogółem: 54.11 g; Tłuszcz: 42.93 g; Kw. tł. nasy.: 8.75 g; Węglowodany ogółem: 200.06 g; W tym cukry: 37.69 g; Błonnik pok.: 13.06 g; Sól: 2.91 g;	Wartość energetyczna: 1922.73 kcal; Białko ogółem: 85.52 g; Tłuszcz: 63.77 g; Kw. tł. nasy.: 25.94 g; Węglowodany ogółem: 260.00 g; W tym cukry: 87.16 g; Błonnik pok.: 18.38 g; Sól: 3.90 g;	Wartość energetyczna: 1722.53 kcal; Białko ogółem: 83.38 g; Tłuszcz: 55.72 g; Kw. tł. nasy.: 25.29 g; Węglowodany ogółem: 228.81 g; W tym cukry: 66.21 g; Błonnik pok.: 15.59 g; Sól: 3.90 g;	Wartość energetyczna: 1781.47 kcal; Białko ogółem: 83.99 g; Tłuszcz: 50.32 g; Kw. tł. nasy.: 22.50 g; Węglowodany ogółem: 256.28 g; W tym cukry: 69.12 g; Błonnik pok.: 17.57 g; Sól: 6.34 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- RYD P12 Bezglutenowa bezmleczna 4-9 lat	KRK- RYD P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- RYD P2 Łatwo strawna 4-9 lat	KRK- RYD P3 Łatwo strawna cz. rozdrobniona 4-9 lat
2024-06-29 sobota	Śniadanie	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	Ryż na mleku 200 ml (<u>MLE</u>) Chleb Graham 35 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane, wędz, parz w osłonce niejadalnej) 140 g (<u>GLU PSZ</u>) Musztarda 20 g (<u>GOR</u>) Salata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Pomidor 80 g	Ryż na mleku 200 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Salata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Pomidor 80 g	Ryż na mleku 200 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Sok jabłkowy 100% 0,2l 1 szt
	Obiad	Selerowa z ziemniakami (bez mleka) () 200 ml (<u>SEL</u>) Ryż na sypko 100 g Gulasz wołowy (bez glutenu) 150 g Sos własny (bez glutenu) 100 ml Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grochowa z ziemniakami () 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (<u>GLU JECZ</u>) Zrazik wołowy mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Selerowa z ziemniakami () 200 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (<u>GLU JECZ</u>) Zrazik wołowy mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Selerowa z ziemniakami () 200 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (<u>GLU JECZ</u>) Zrazik wołowy mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Buraczki gotowane () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 100 g (<u>SEL</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Rzodkiew biała 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 100 g (<u>MLE</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 100 g (<u>SEL</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Grycikowa () 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 100 g (<u>SEL</u>)
	PN	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Przecier owocowo-warzywny jablko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE</u>)		
		Wartość energetyczna: 1565.11 kcal; Białko ogółem: 59.31 g; Tłuszcz: 54.39 g; Kw. tł. nasy.: 10.77 g; Węglowodany ogółem: 218.03 g; W tym cukry: 59.23 g; Błonnik pok.: 18.07 g; Sól: 4.16 g;	Wartość energetyczna: 2042.66 kcal; Białko ogółem: 88.97 g; Tłuszcz: 75.46 g; Kw. tł. nasy.: 27.76 g; Węglowodany ogółem: 259.81 g; W tym cukry: 70.73 g; Błonnik pok.: 23.88 g; Sól: 8.69 g;	Wartość energetyczna: 2452.45 kcal; Białko ogółem: 76.13 g; Tłuszcz: 131.80 g; Kw. tł. nasy.: 71.75 g; Węglowodany ogółem: 248.83 g; W tym cukry: 74.96 g; Błonnik pok.: 22.99 g; Sól: 6.41 g;	Wartość energetyczna: 1789.17 kcal; Białko ogółem: 77.67 g; Tłuszcz: 45.11 g; Kw. tł. nasy.: 18.96 g; Węglowodany ogółem: 276.66 g; W tym cukry: 97.07 g; Błonnik pok.: 22.60 g; Sól: 6.35 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- RYD P12 Bezglutenowa bezmleczna 4-9 lat	KRK- RYD P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- RYD P2 Łatwo strawna 4-9 lat	KRK- RYD P3 Łatwo strawna cz. rozdrobniona 4-9 lat	
2024-06-30 niedziela	Śniadanie	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona, parzona 50 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 35 g (GLU PSZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Salami kielbasa wieprzowo-wołowa drobno rozdrobniona surowo wędzona, dojrzewająca, wędzona. 50 g (SOJ, SEL, GOR.) Papryka świeża 80 g Salata 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 (GLUPSZ, 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 JĘCZ.) Salata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 200 ml (MLE, GLU OW.) 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 JĘCZ.) Mus z jabłek () b/c 100 g
	Obiad	Rosół z makaronem (bez glutenu) () 200 ml (SEL.) Ziemniaki gotowane () 100 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Brokuł gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Rosół z makaronem () 200 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki 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 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 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.) Salata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g (MLE.) Salata 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 jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Przecier owocowo-warzywny jablko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)		
	Wartość energetyczna: 1435.09 kcal; Białko ogółem: 66.75 g; Tłuszcz: 55.39 g; Kw. tł. nasy.: 14.82 g; Węglowodany ogółem: 172.88 g; W tym cukry: 43.58 g; Błonnik pok.: 12.18 g; Sól: 3.28 g;	Wartość energetyczna: 1737.01 kcal; Białko ogółem: 83.99 g; Tłuszcz: 71.24 g; Kw. tł. nasy.: 28.43 g; Węglowodany ogółem: 196.68 g; W tym cukry: 62.47 g; Błonnik pok.: 18.21 g; Sól: 5.54 g;	Wartość energetyczna: 1503.99 kcal; Białko ogółem: 84.55 g; Tłuszcz: 51.63 g; Kw. tł. nasy.: 22.60 g; Węglowodany ogółem: 181.07 g; W tym cukry: 52.03 g; Błonnik pok.: 15.14 g; Sól: 5.20 g;	Wartość energetyczna: 1577.16 kcal; Białko ogółem: 75.70 g; Tłuszcz: 39.49 g; Kw. tł. nasy.: 20.22 g; Węglowodany ogółem: 237.94 g; W tym cukry: 65.33 g; Błonnik pok.: 22.25 g; Sól: 6.01 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- RYD P12 Bezglutenowa bezmleczna 4-9 lat	KRK- RYD P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- RYD P2 Łatwo strawna 4-9 lat	KRK- RYD P3 Łatwo strawna cz. rozdrobniona 4-9 lat	
2024-07-01 poniedziałek	Śniadanie	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 35 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ogórek świeży 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>) Salata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>) Sok marchwiowy 200 ml
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka i glutenu) () SU 200 ml (<u>SEL.</u>) Ryż na sypko 100 g Pulpet wieprzowy (bez glutenu) 80 g (<u>JAJ.</u>) Kalafior gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 100 g Mus z jabłek () z/c 80 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 100 g Mus z jabłek () z/c 80 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Salata zielona 20 g	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Jarzynowa z makaronem dieta () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sok pomidorowy 200 ml
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 18 g Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE.</u>)		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE.</u>)
	Wartość energetyczna: 1306.15 kcal; Białko ogółem: 57.01 g; Tłuszcz: 41.85 g; Kw. tł. nasy.: 10.43 g; Węglowodany ogółem: 179.66 g; W tym cukry: 31.85 g; Błonnik pok.: 13.38 g; Sól: 3.60 g;	Wartość energetyczna: 1708.05 kcal; Białko ogółem: 68.04 g; Tłuszcz: 56.63 g; Kw. tł. nasy.: 33.00 g; Węglowodany ogółem: 237.38 g; W tym cukry: 61.39 g; Błonnik pok.: 15.34 g; Sól: 5.25 g;	Wartość energetyczna: 1549.21 kcal; Białko ogółem: 60.32 g; Tłuszcz: 42.26 g; Kw. tł. nasy.: 22.94 g; Węglowodany ogółem: 236.94 g; W tym cukry: 61.63 g; Błonnik pok.: 12.23 g; Sól: 4.18 g;	Wartość energetyczna: 1569.01 kcal; Białko ogółem: 62.20 g; Tłuszcz: 40.80 g; Kw. tł. nasy.: 22.41 g; Węglowodany ogółem: 242.96 g; W tym cukry: 73.26 g; Błonnik pok.: 14.33 g; Sól: 5.22 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- RYD P12 Bezglutenowa bezmleczna 4-9 lat	KRK- RYD P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- RYD P2 Łatwo strawna 4-9 lat	KRK- RYD P3 Łatwo strawna cz. rozdrobniona 4-9 lat	
2024-07-02 wtorek	Śniadanie	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 200 ml (<u>MLE. GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 35 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE. SEL. GOR.</u>) Rzodkiew biała 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JECZ.</u>)	Płatki jęczmienne na mleku 200 ml (<u>MLE. GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE. SEL. GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JECZ.</u>)	Płatki jęczmienne na mleku 200 ml (<u>MLE. GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JECZ.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE. SEL. GOR.</u>) Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
	Obiad	Jarzynowa z makaronem (bez mleka i glutenu) () 200 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Filet z kurczaka pieczony (bez glutenu) 80 g Sos pietruszkowy (bez mleka i glutenu) dieta 100 ml Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Jarzynowa z zacierką () 200 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Filet z kurczaka pieczony 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 200 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Jarzynowa z zacierką () 200 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Filet z kurczaka pieczony 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Jarzynowa z zacierką () 200 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Filet z kurczaka pieczony (zmielony) 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Ryżowa () 200 ml (<u>MLE. SEL.</u>) Serek naturalny Bieluch 50 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Jabłko pieczone 150 g	
PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				
	Wartość energetyczna: 1272.14 kcal; Białko ogółem: 52.77 g; Tłuszcz: 38.14 g; Kw. tł. nasy.: 8.74 g; Węglowodany ogółem: 185.65 g; W tym cukry: 38.19 g; Błonnik pok.: 18.62 g; Sól: 3.03 g;	Wartość energetyczna: 1539.01 kcal; Białko ogółem: 79.31 g; Tłuszcz: 45.85 g; Kw. tł. nasy.: 19.24 g; Węglowodany ogółem: 211.37 g; W tym cukry: 50.33 g; Błonnik pok.: 22.42 g; Sól: 5.36 g;	Wartość energetyczna: 1522.20 kcal; Białko ogółem: 76.26 g; Tłuszcz: 44.14 g; Kw. tł. nasy.: 19.11 g; Węglowodany ogółem: 214.44 g; W tym cukry: 55.62 g; Błonnik pok.: 22.98 g; Sól: 4.99 g;	Wartość energetyczna: 1688.40 kcal; Białko ogółem: 79.43 g; Tłuszcz: 44.53 g; Kw. tł. nasy.: 19.81 g; Węglowodany ogółem: 250.96 g; W tym cukry: 66.23 g; Błonnik pok.: 26.78 g; Sól: 4.69 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- RYD P12 Bezglutenowa bezmleczna 4-9 lat	KRK- RYD P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- RYD P2 Łatwo strawna 4-9 lat	KRK- RYD P3 Łatwo strawna cz. rozdrobniona 4-9 lat	
2024-07-03 środa	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	Płatki owsiane na mleku 200 ml (<u>MLE. GLU OW.</u>) Chleb Graham 35 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>)	Płatki owsiane na mleku 200 ml (<u>MLE. GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>)	Płatki owsiane na mleku 200 ml (<u>MLE. GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) Sok pomidorowy 200 ml
	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	Kapusińiak z kapusty białej () 200 ml (<u>GLU PSZ. SEL. GOR.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ziemniaczana () 200 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 50 g (<u>SOJ.</u>) Salata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz szczeciński 50 g (<u>RYB. SOJ.</u>) Salata lodowa 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobiowy,parzony,wędzony. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE. SEL. GOR.</u>) Salata lodowa 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobiowy,parzony,wędzony. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE. SEL. GOR.</u>) Jarzynowa z makaronem dieta () 200 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 100 g (<u>SEL.</u>)
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE.</u>)	
	Wartość energetyczna: 1412.18 kcal; Białko ogółem: 52.84 g; Tłuszcz: 51.84 g; Kw. tł. nasy.: 11.13 g; Węglowodany ogółem: 183.79 g; W tym cukry: 31.41 g; Błonnik pok.: 11.63 g; Sól: 3.88 g;	Wartość energetyczna: 1896.10 kcal; Białko ogółem: 75.65 g; Tłuszcz: 76.07 g; Kw. tł. nasy.: 34.08 g; Węglowodany ogółem: 238.98 g; W tym cukry: 65.27 g; Błonnik pok.: 24.35 g; Sól: 7.33 g;	Wartość energetyczna: 1704.54 kcal; Białko ogółem: 78.80 g; Tłuszcz: 58.04 g; Kw. tł. nasy.: 25.00 g; Węglowodany ogółem: 224.19 g; W tym cukry: 57.81 g; Błonnik pok.: 15.83 g; Sól: 4.72 g;	Wartość energetyczna: 1831.22 kcal; Białko ogółem: 82.72 g; Tłuszcz: 62.20 g; Kw. tł. nasy.: 24.87 g; Węglowodany ogółem: 245.58 g; W tym cukry: 65.86 g; Błonnik pok.: 21.68 g; Sól: 6.09 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- RYD P12 Bezglutenowa bezmleczna 4-9 lat	KRK- RYD P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- RYD P2 Łatwo strawna 4-9 lat	KRK- RYD P3 Łatwo strawna cz. rozdrobniona 4-9 lat
2024-07-04 czwartek	Śniadanie	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Roszponka 10 g	Kasza manna na mleku 200 ml (<u>GLUPSZ</u> , <u>MLE</u>) Chleb Graham 35 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Serek śniadaniowy ze szczypiorkiem 80g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u>)	Kasza manna na mleku 200 ml (<u>GLUPSZ</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>GLUPSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 90 g Roszponka 10 g	Kasza manna na mleku 200 ml (<u>GLUPSZ</u> , <u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>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 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</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Pieczeń wołowa 80 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Szpinakowa z ziemniakami () 200 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Makaron 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Pieczeń wołowa 80 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Szpinakowa z ziemniakami () 200 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Makaron 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Pieczeń wołowa (zmielona) 80 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>) Brokuł gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Paszтет z fasoli () 70 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona 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>) 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 piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona 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>) Ziemniaczana () 200 ml (<u>GLU 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	Przecier owocowo-warzywny jablko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE</u>)		
	Wartość energetyczna: 1295.59 kcal; Białko ogółem: 55.35 g; Tłuszcz: 40.58 g; Kw. tł. nasy.: 8.95 g; Węglowodany ogółem: 175.81 g; W tym cukry: 24.68 g; Błonnik pok.: 8.23 g; Sól: 3.58 g;	Wartość energetyczna: 1928.52 kcal; Białko ogółem: 82.77 g; Tłuszcz: 67.70 g; Kw. tł. nasy.: 31.76 g; Węglowodany ogółem: 247.88 g; W tym cukry: 57.26 g; Błonnik pok.: 19.51 g; Sól: 3.53 g;	Wartość energetyczna: 1580.82 kcal; Białko ogółem: 79.08 g; Tłuszcz: 46.30 g; Kw. tł. nasy.: 21.05 g; Węglowodany ogółem: 211.08 g; W tym cukry: 56.38 g; Błonnik pok.: 10.04 g; Sól: 4.46 g;	Wartość energetyczna: 1721.82 kcal; Białko ogółem: 82.16 g; Tłuszcz: 44.71 g; Kw. tł. nasy.: 20.77 g; Węglowodany ogółem: 254.36 g; W tym cukry: 62.33 g; Błonnik pok.: 19.35 g; Sól: 5.71 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- RYD P12 Bezglutenowa bezmleczna 4-9 lat	KRK- RYD P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- RYD P2 Łatwo strawna 4-9 lat	KRK- RYD P3 Łatwo strawna cz. rozdrobniona 4-9 lat
2024-07-05 piątek	Śniadanie	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Marmolada wieloowcowa 60 g (<u>S02.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Jabłko 150 g	Zacierka na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb Graham 35 g (<u>GLU PSZ.</u>) Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Powidła śliwkowe 60 g Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Zacierka na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>S02.</u>) Marmolada wieloowcowa 60 g (<u>S02.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jabłko 150 g	Zacierka na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Marmolada wieloowcowa 60 g (<u>S02.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jabłko pieczone 150 g Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)
	Obiad	Ryżowa (bez mleka) () 200 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku (bez glutenu) () 200 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krupnik jęczmienny () 200 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Ryba smażona (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z kapusty młodej z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krupnik jęczmienny () 200 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krupnik jęczmienny () 200 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Pulpet rybny (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Jarzynowa z makaronem dieta () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sok marchwiowy 200 ml
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			
		Wartość energetyczna: 1456.30 kcal; Białko ogółem: 46.68 g; Tłuszcz: 42.00 g; Kw. tł. nasy.: 9.42 g; Węglowodany ogółem: 226.13 g; W tym cukry: 49.57 g; Błonnik pok.: 19.26 g; Sól: 1.85 g;	Wartość energetyczna: 1862.02 kcal; Białko ogółem: 69.91 g; Tłuszcz: 62.34 g; Kw. tł. nasy.: 20.15 g; Węglowodany ogółem: 262.80 g; W tym cukry: 86.79 g; Błonnik pok.: 23.96 g; Sól: 3.14 g;	Wartość energetyczna: 1782.04 kcal; Białko ogółem: 68.70 g; Tłuszcz: 56.63 g; Kw. tł. nasy.: 25.43 g; Węglowodany ogółem: 254.75 g; W tym cukry: 66.05 g; Błonnik pok.: 22.27 g; Sól: 3.35 g;	Wartość energetyczna: 1899.05 kcal; Białko ogółem: 73.59 g; Tłuszcz: 52.18 g; Kw. tł. nasy.: 24.40 g; Węglowodany ogółem: 288.42 g; W tym cukry: 75.71 g; Błonnik pok.: 24.27 g; Sól: 4.83 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- RYD P12 Bezglutenowa bezmleczna 4-9 lat	KRK- RYD P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- RYD P2 Łatwo strawna 4-9 lat	KRK- RYD P3 Łatwo strawna cz. rozdrobniona 4-9 lat	
2024-07-06 sobota	Śniadanie	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 50 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Salata lodowa 20 g	Płatki owsiane na mleku 200 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Chleb Graham 35 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 50g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Płatki owsiane na mleku 200 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną, 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Sok marchwiowy 200 ml	Płatki owsiane na mleku 200 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną, 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Sok marchwiowy 200 ml
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka i glutenu) () 200 ml (<u>SEL,</u>) Ryż na sypko 100 g Pulpet drobiowy (bez glutenu) 80 g (<u>JAJ,</u>) Sos pietruszkowy (bez glutenu i mleka) 100 ml Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Koperkowa z ziemniakami () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 100 g Kociolatek meksykański z kurczakiem i fasolą 200 g (<u>SEL,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Koperkowa z ziemniakami () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 100 g Pulpet drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE,</u>) Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 50 g (<u>SOJ,</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,</u>) Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Ziemniaczana () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sok pomidorowy 200 ml
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE,</u>) Wafle ryżowe 20 g		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE,</u>)
		Wartość energetyczna: 1457.55 kcal; Białko ogółem: 50.93 g; Tłuszcz: 50.65 g; Kw. tł. nasy.: 10.40 g; Węglowodany ogółem: 200.56 g; W tym cukry: 38.07 g; Błonnik pok.: 13.87 g; Sól: 3.64 g;	Wartość energetyczna: 1810.95 kcal; Białko ogółem: 76.89 g; Tłuszcz: 69.86 g; Kw. tł. nasy.: 35.03 g; Węglowodany ogółem: 223.85 g; W tym cukry: 54.13 g; Błonnik pok.: 17.10 g; Sól: 5.54 g;	Wartość energetyczna: 1757.96 kcal; Białko ogółem: 80.97 g; Tłuszcz: 50.65 g; Kw. tł. nasy.: 23.65 g; Węglowodany ogółem: 252.20 g; W tym cukry: 69.04 g; Błonnik pok.: 16.56 g; Sól: 6.08 g;	Wartość energetyczna: 1825.62 kcal; Białko ogółem: 83.28 g; Tłuszcz: 48.88 g; Kw. tł. nasy.: 23.02 g; Węglowodany ogółem: 270.96 g; W tym cukry: 80.32 g; Błonnik pok.: 19.14 g; Sól: 7.17 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- RYD P12 Bezglutenowa bezmleczna 4-9 lat	KRK- RYD P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- RYD P2 Łatwo strawna 4-9 lat	KRK- RYD P3 Łatwo strawna cz. rozdrobniona 4-9 lat
2024-07-07 niedziela	Śniadanie	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Salata zielona 20 g	Chleb Graham 35 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Rzodkiew biała 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>)	Kasza jęczmienna na mleku 200 ml (<u>MLE, GLU JEĆZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>) Sok pomidorowy 200 ml
	Obiad	Pomidorowa z makaronem (bez mleka i glutenu) () 200 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Schab gotowany 80 g Sos własny (bez glutenu) 100 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pomidorowa z zacierką () 200 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Kotlet schabowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Mizeria 200 g (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pomidorowa z zacierką () 200 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Schab gotowany 80 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pomidorowa z zacierką () 200 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Schab gotowany (zmielony) 80 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 50 g (<u>MLE.</u>) Grysikowa () 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Jabłko pieczone 150 g
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			
		Wartość energetyczna: 1403.37 kcal; Białko ogółem: 61.01 g; Tłuszcz: 43.03 g; Kw. tł. nasy.: 8.98 g; Węglowodany ogółem: 200.83 g; W tym cukry: 51.07 g; Błonnik pok.: 22.60 g; Sól: 4.61 g;	Wartość energetyczna: 1546.01 kcal; Białko ogółem: 64.79 g; Tłuszcz: 49.61 g; Kw. tł. nasy.: 21.09 g; Węglowodany ogółem: 216.33 g; W tym cukry: 58.60 g; Błonnik pok.: 19.74 g; Sól: 4.31 g;	Wartość energetyczna: 1529.91 kcal; Białko ogółem: 72.01 g; Tłuszcz: 45.88 g; Kw. tł. nasy.: 19.63 g; Węglowodany ogółem: 217.05 g; W tym cukry: 66.67 g; Błonnik pok.: 25.41 g; Sól: 5.00 g;	Wartość energetyczna: 1726.39 kcal; Białko ogółem: 81.45 g; Tłuszcz: 48.07 g; Kw. tł. nasy.: 21.23 g; Węglowodany ogółem: 253.07 g; W tym cukry: 78.97 g; Błonnik pok.: 27.87 g; Sól: 6.05 g;

Oznaczenia alergenów:

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

Oznaczenia wskaźników odż.:

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

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 jablko 100g (tubka) 1 szt	Przecier owocowo-warzywny jablko-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 Salata 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 Salata 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 Salata 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 Salata 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 Salata 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 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>) 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 jablko 100g (tubka) 1 szt	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	Śniadanie	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) 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 (MLE. GLU OW.) Chleb Graham 35 g (GLU PSZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (MLE.) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.)	Płatki owsiane na mleku 200 ml (MLE. GLU OW.) 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.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.)	Płatki owsiane na mleku 200 ml (MLE. GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.) Sok marchwiowy 200 ml
	Obiad	Ziemniaczana (bez glutenu i mleka) () 400 ml (SEL.) Kaszotto jaglane z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g (SEL.) 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 (GLU PSZ. MLE. SEL. GLU ŻYT.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 250 g (SEL. GLU JĘCZ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Surówka wielowarzywna z olejem () 200 g (SEL.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ziemniaczana () 200 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 250 g (SEL. GLU JĘCZ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) 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 (MLE.) 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 (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło 83% 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 Sałata zielona 20 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.) 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 (MLE. SEL.) 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 (MLE.)	
	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 (MLE.) 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 (GLUPSZ, MLE.) Chleb Graham 35 g (GLU PSZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Dżem wiśniowy 60 g Arbuz 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Twarożek 50 g (MLE.)	Kasza manna na mleku 200 ml (GLUPSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Dżem wiśniowy 60 g Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Twarożek 50 g (MLE.)	Kasza manna na mleku 200 ml (GLUPSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Dżem wiśniowy 60 g Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Twarożek 50 g (MLE.)
	Obiad	Szpinakowa z makaronem (bez glutenu i mleka) () SU 200 ml (SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 100 g Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g (RYB.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 200 g (SEL.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Szpinakowa z zacierką () 200 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 100 g Ryba smażona (Morszczuk) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Salatka z kapusty czerwonej z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Szpinakowa z zacierką () 200 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 100 g Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g (RYB.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 200 g (SEL.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Szpinakowa z zacierką () 200 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 100 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE.) 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.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Salata zielona 20 g Pomidor 80 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.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Salata zielona 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.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Selerowa z makaronem () 200 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) 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>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>GLU</u> <u>ZYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) 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>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>GLU</u> <u>ZYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) 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>) Bułka 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	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>GLU</u> <u>ZYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) 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	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>GLU</u> <u>ZYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</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	Śniadanie	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) 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 (GLU PSZ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) 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) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 50 g (MLE) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 50 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Jabłko pieczone 150 g
	Obiad	Rosół z makaronem (bez glutenu) () 200 ml (SEL) Ziemniaki młode gotowane () 100 g Udko 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 (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki młode gotowane () 100 g Udko 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 (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki młode gotowane () 100 g Udko gotowane 1szt. 210 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Rosół z makaronem () 200 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki młode gotowane () 100 g Budyń z udźca kurczaka 80 g (GLU PSZ, JAJ) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE) Szpinak gotowany 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) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GÖR) Pomidor 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. 10 g (MLE) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GÖR) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 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) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GÖR) Jarzynowa z ryżem dieta () 200 ml (MLE, SEL) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sok pomidorowy 200 ml
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE)		
		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 (<u>MLE.</u>) 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 (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 35 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Pomidor 80 g	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Pomidor 80 g	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) 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 JECZ.</u>) Sok marchwiowy 200 ml
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka i glutenu) () SU 200 ml (<u>SEL.</u>) Makaron bezglutenowy 100 g Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) (bez glutenu) 150 g (<u>SEL.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatki 250 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Szynekowa 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, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z ciecierzycy () 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Salata zielona 20 g	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</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>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Ryżowa () 200 ml (<u>MLE, 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	Przecier owocowo-warzywny jablko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)		
	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,

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 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
2024-08-05 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 Sałata 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 dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JEĆZ.</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 dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JEĆZ.</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 dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JEĆZ.</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 półtłusty 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 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>) 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 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: 1922.70 kcal; Białko ogółem: 76.35 g; Tłuszcz: 54.79 g; Kw. tł. nasy.: 23.28 g; Węglowodany ogółem: 286.83 g; W tym cukry: 83.97 g; Błonnik pok.: 17.89 g; Sól: 4.50 g;	Wartość energetyczna: 1486.74 kcal; Białko ogółem: 62.70 g; Tłuszcz: 41.32 g; Kw. tł. nasy.: 21.37 g; Węglowodany ogółem: 219.48 g; W tym cukry: 61.80 g; Błonnik pok.: 13.32 g; Sól: 4.42 g;	Wartość energetyczna: 1622.45 kcal; Białko ogółem: 73.15 g; Tłuszcz: 42.77 g; Kw. tł. nasy.: 23.66 g; Węglowodany ogółem: 238.38 g; W tym cukry: 64.39 g; Błonnik pok.: 15.61 g; Sól: 4.58 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 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
2024-08-06 wtorek	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>) 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>) Buraczki gotowane () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) 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 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 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
2024-08-07 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 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 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	
2024-08-08 czwartek	Śniadanie	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) 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 (MLE. GLU OW.) Chleb Graham 35 g (GLU PSZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (MLE.) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.)	Płatki owsiane na mleku 200 ml (MLE. GLU OW.) 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.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.)	Płatki owsiane na mleku 200 ml (MLE. GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.) Sok marchwiowy 200 ml
	Obiad	Ziemniaczana (bez glutenu i mleka) () 400 ml (SEL.) Kaszotto jaglane z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g (SEL.) 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 (GLU PSZ. MLE. SEL. GLU ŻYT.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 250 g (SEL. GLU JĘCZ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Surówka wielowarzywna z olejem () 200 g (SEL.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ziemniaczana () 200 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 250 g (SEL. GLU JĘCZ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) 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 (MLE.) 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 (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło 83% 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 Sałata zielona 20 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.) 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 (MLE. SEL.) 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 (MLE.)	
		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 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 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
2024-08-09 piątek	Śniadanie	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) 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 (GLUPSZ. MLE.) Chleb Graham 35 g (GLU PSZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Dżem wiśniowy 60 g Arbuz 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JECZ.) Twarożek 50 g (MLE.)	Kasza manna na mleku 200 ml (GLUPSZ. MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLUPSZ. GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Dżem wiśniowy 60 g Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JECZ.) Twarożek 50 g (MLE.)	Kasza manna na mleku 200 ml (GLU PSZ. MLE.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Dżem wiśniowy 60 g Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JECZ.) Twarożek 50 g (MLE.)
	Obiad	Szpinakowa z makaronem (bez glutenu i mleka) () SU 200 ml (SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 100 g Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g (RYB.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 200 g (SEL.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Szpinakowa z zacierką () 200 ml (GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 100 g Ryba smażona (Morszczuk) 80 g (GLU PSZ. JAJ. RYB.) Salatka z kapusty czerwonej z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Szpinakowa z zacierką () 200 ml (GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 100 g Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g (RYB.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 200 g (SEL.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Szpinakowa z zacierką () 200 ml (GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 100 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 80 g (GLU PSZ. JAJ. RYB.) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ. MLE.) 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.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Salata zielona 20 g Pomidor 80 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.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Salata zielona 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.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE. SEL. GOR.) Selerowa z makaronem () 200 g (GLU PSZ. MLE. SEL.) 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 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 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
2024-08-10 sobota	Śniadanie	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) 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 (MLE. GLU JECZ.) 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 Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JECZ.)	Płatki jęczmienne na mleku 200 ml (MLE. GLU JECZ.) 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 Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JECZ.)	Płatki jęczmienne na mleku 200 ml (MLE. GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sok wielowarzynowy pasteryzowany 0,33l 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JECZ.)
	Obiad	Koperkowa z ryżem (bez mleka) () 400 ml (SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Bitka wołowa (bez glutenu) 100 g Sos jarzynowy (bez glutenu) 100 ml (SEL.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Koperkowa z ryżem () 200 ml (MLE. SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 100 g Bitka wołowa 80 g (GLU PSZ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ. SEL.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Koperkowa z ryżem () 200 ml (MLE. SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 100 g Bitka wołowa 80 g (GLU PSZ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ. SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (GLU PSZ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Koperkowa z ryżem () 200 ml (MLE. SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 100 g Mięso wołowe mielone w sosie wł 80 g (GLU PSZ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ. SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 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 Salata 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. 10 g (MLE.) Pasztet z soczewicy () 70 g (GLU PSZ. JAJ.) Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Ziemniaki młode gotowane () 100 g Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 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 homo. naturalny 50 g (MLE.) Ziemniaczana () 200 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) 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 (MLE.) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 18 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE.)	
		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: 1801.94 kcal; Białko ogółem: 85.56 g; Tłuszcz: 49.59 g; Kw. tł. nasy.: 23.67 g; Węglowodany ogółem: 260.74 g; W tym cukry: 66.51 g; Błonnik pok.: 21.31 g; Sól: 5.08 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 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	
2024-08-11 niedziela	Śniadanie	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) 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 (GLU PSZ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) 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) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 50 g (MLE) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 50 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Jabłko pieczone 150 g
	Obiad	Rosół z makaronem (bez glutenu) () 200 ml (SEL) 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 (GLU PSZ, SEL) 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 (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki młode gotowane () 100 g Udło gotowane 1szt. 210 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Rosół z makaronem () 200 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki młode gotowane () 100 g Budyń z udzka kurczaka 80 g (GLU PSZ, JAJ) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE) Szpinak gotowany 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) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GÖR) Pomidor 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. 10 g (MLE) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GÖR) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 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) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GÖR) Jarzynowa z ryżem dieta () 200 ml (MLE, SEL) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sok pomidorowy 200 ml
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE)		
	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 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 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
2024-08-12, 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 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 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	
2024-08-13 wtorek	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	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>) Szynkowa 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>) Szynkowa 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) Sok pomidorowy 200 ml
	Obiad	Solferino (bez glutenu i mleka) () 200 ml (<u>SEL.</u>) Kasza jaglana na sypko 100 g Zrazik wołowy mielony 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) 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>) Zrazik wołowy mielony 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) 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>) Zrazik wołowy mielony 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) 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: 1396.42 kcal; Białko ogółem: 58.64 g; Tłuszcz: 41.44 g; Kw. tł. nasy.: 9.07 g; Węglowodany ogółem: 204.35 g; W tym cukry: 40.95 g; Błonnik pok.: 20.56 g; Sól: 4.22 g;	Wartość energetyczna: 2745.71 kcal; Białko ogółem: 116.51 g; Tłuszcz: 95.05 g; Kw. tł. nasy.: 38.35 g; Węglowodany ogółem: 370.79 g; W tym cukry: 62.35 g; Błonnik pok.: 35.86 g; Sól: 6.40 g;	Wartość energetyczna: 2375.35 kcal; Białko ogółem: 98.35 g; Tłuszcz: 69.69 g; Kw. tł. nasy.: 34.15 g; Węglowodany ogółem: 351.97 g; W tym cukry: 69.68 g; Błonnik pok.: 32.58 g; Sól: 8.47 g;	Wartość energetyczna: 2669.14 kcal; Białko ogółem: 106.65 g; Tłuszcz: 69.90 g; Kw. tł. nasy.: 34.25 g; Węglowodany ogółem: 419.95 g; W tym cukry: 73.53 g; Błonnik pok.: 38.44 g; Sól: 9.17 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 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
2024-08-14 środa	Śniadanie	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa 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 JĘCZ</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 JĘCZ</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 JĘCZ</u>) Jabłko pieczone 150 g
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka i glutenu) () SU 200 ml (<u>SEL</u>) Makaron bezglutenowy 100 g Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Brokuł gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Łazanki z kapusta i mięs wp z łopatki 250 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u>) Brokuł gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Brokuł gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) 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
N	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE</u>)		
	Wartość energetyczna: 1400.40 kcal; Białko ogółem: 50.45 g; Tłuszcz: 45.38 g; Kw. tł. nasy.: 10.08 g; Węglowodany ogółem: 203.01 g; W tym cukry: 46.17 g; Błonnik pok.: 17.98 g; Sól: 3.80 g;	Wartość energetyczna: 1881.63 kcal; Białko ogółem: 73.54 g; Tłuszcz: 69.52 g; Kw. tł. nasy.: 34.18 g; Węglowodany ogółem: 250.63 g; W tym cukry: 82.83 g; Błonnik pok.: 21.53 g; Sól: 5.36 g;	Wartość energetyczna: 1749.30 kcal; Białko ogółem: 74.96 g; Tłuszcz: 58.63 g; Kw. tł. nasy.: 26.73 g; Węglowodany ogółem: 239.25 g; W tym cukry: 79.29 g; Błonnik pok.: 19.02 g; Sól: 4.80 g;	Wartość energetyczna: 1802.18 kcal; Białko ogółem: 78.02 g; Tłuszcz: 57.62 g; Kw. tł. nasy.: 26.29 g; Węglowodany ogółem: 252.68 g; W tym cukry: 83.63 g; Błonnik pok.: 20.73 g; Sól: 5.67 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 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
2024-08-15 czwartek	Śniadanie	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) 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 (<u>MLE</u>) Chleb Graham 35 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR</u>) Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Pomidor 80 g	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR</u>) Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Pomidor 80 g	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) 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 JECZ</u>) Sok marchwiowy 200 ml
	Obiad	Selerowa z ryżem () b/mleka 200 g (<u>SEL</u>) Ziemniaki młode gotowane () 100 g Udziec z kurczaka gotowany 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	Selerowa z ryżem () 200 g (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode gotowane () 200 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	Selerowa z ryżem () 200 g (<u>MLE, 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	Selerowa z ryżem () 200 g (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode gotowane () 100 g Klopsik drobiowy z udźca 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>) 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 (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Pasztet z ciecierzycy () 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Ryżowa () 200 ml (<u>MLE, 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	Przecier owocowo-warzywny jablko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE</u>)		
		Wartość energetyczna: 1376.49 kcal; Białko ogółem: 67.78 g; Tłuszcz: 50.32 g; Kw. tł. nasy.: 13.33 g; Węglowodany ogółem: 162.02 g; W tym cukry: 26.60 g; Błonnik pok.: 10.01 g; Sól: 3.87 g;	Wartość energetyczna: 1908.29 kcal; Białko ogółem: 93.34 g; Tłuszcz: 63.88 g; Kw. tł. nasy.: 24.97 g; Węglowodany ogółem: 239.28 g; W tym cukry: 58.81 g; Błonnik pok.: 21.12 g; Sól: 5.50 g;	Wartość energetyczna: 1624.06 kcal; Białko ogółem: 88.38 g; Tłuszcz: 54.35 g; Kw. tł. nasy.: 24.39 g; Węglowodany ogółem: 195.21 g; W tym cukry: 58.00 g; Błonnik pok.: 12.02 g; Sól: 4.93 g;	Wartość energetyczna: 1642.80 kcal; Białko ogółem: 73.36 g; Tłuszcz: 43.60 g; Kw. tł. nasy.: 20.37 g; Węglowodany ogółem: 238.58 g; W tym cukry: 64.19 g; Błonnik pok.: 14.81 g; Sól: 4.92 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 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
2024-08-16 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 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 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
2024-08-17 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 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 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	
2024-08-18, 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 JECZ.</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 JECZ.</u>) Salata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 200 ml (<u>GLUPSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ, MLE.</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 JECZ.</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 Mięso (schab) mielone w sosie wł 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) 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>) Szynekowa 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>) Szynekowa 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>) Szynekowa 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>) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ryżowa () 200 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sok 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: 1706.02 kcal; Białko ogółem: 77.45 g; Tłuszcz: 47.73 g; Kw. tł. nasy.: 19.46 g; Węglowodany ogółem: 249.94 g; W tym cukry: 69.19 g; Błonnik pok.: 21.49 g; Sól: 5.48 g;	

Oznaczenia alergenów:

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

Oznaczenia wskaźników odż.:

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

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-09-01 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	
2024-08-19 poniedziałek	Śniadanie	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Salata zielona 20 g	Płatki jęczmienne na mleku 200 ml (MLE, GLU JECZ.) 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 mlekem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Salata zielona 20 g	Płatki jęczmienne na mleku 200 ml (MLE, GLU JECZ.) 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 mlekem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Salata zielona 20 g	Płatki jęczmienne na mleku 200 ml (MLE, GLU JECZ.) 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 mlekem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) 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	Roszonka 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	Roszonka 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	Roszonka 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 2024-08-19 do dnia 2024-09-01 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	
2024-08-20 wtorek	Śniadanie	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 35 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Ogórek świeży 80 g Kawa zbożowa z mlekem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sałata lodowa 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszaný pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Pomidor 80 g	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Kawa zbożowa z mlekem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sok pomidorowy 200 ml	
	Obiad	Solferino (bez mleka i glutenu) () 200 ml (<u>SEL.</u>) Makaron bezglutenowy 100 g Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos pietruszkowy (bez mleka i glutenu) dieta 100 ml Dyńia duszona z olejem* (bez glutenu) 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pieczarkowa z ziemniakami () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka wieprzowa pieczona 80 g Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Solferino () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Dyńia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Solferino () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Mięso wieprzowe (szynka) mielone 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Dyńia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Bułka 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>) Ziemniaczana () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ziemniaczana () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)	
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE.</u>)			
		Wartość energetyczna: 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 2024-08-19 do dnia 2024-09-01 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
2024-08-21 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 Salata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 200 ml (<u>MLE. GLU OW.</u>) Chleb Graham 35 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>)	Płatki owsiane na mleku 200 ml (<u>MLE. GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) Salata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 200 ml (<u>MLE. GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) Sok pomidorowy 200 ml
	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. SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 100 g Kotlet mielony drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grycikowa () 200 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 100 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Salata lodowa 20 g	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Salata lodowa 20 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ryżowa () 200 ml (<u>MLE. SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
	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 2024-08-19 do dnia 2024-09-01 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	
2024-08-22 czwartek	Śniadanie	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Zacierka na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Chleb Graham 35 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 50 g (<u>MLE</u>) Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Zacierka na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Zacierka na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sok marchwiowy 200 ml
	Obiad	Ziemniaczana (bez mleka i glutenu) () 200 ml (<u>SEL</u>) 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 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>) Szynka soltysa wieprzowa,wędzona ,parzona 50 g 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>) Szynka soltysa wieprzowa,wędzona ,parzona 50 g Pomidor 80 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- 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: 1238.52 kcal; Białko ogółem: 43.06 g; Tłuszcz: 34.28 g; Kw. tł. nasy.: 7.78 g; Węglowodany ogółem: 195.27 g; W tym cukry: 47.00 g; Błonnik pok.: 13.67 g; Sól: 4.20 g;	Wartość energetyczna: 1713.08 kcal; Białko ogółem: 66.46 g; Tłuszcz: 59.20 g; Kw. tł. nasy.: 20.84 g; Węglowodany ogółem: 235.19 g; W tym cukry: 68.15 g; Błonnik pok.: 18.44 g; Sól: 4.15 g;	Wartość energetyczna: 1517.31 kcal; Białko ogółem: 67.52 g; Tłuszcz: 39.50 g; Kw. tł. nasy.: 19.17 g; Węglowodany ogółem: 228.73 g; W tym cukry: 63.85 g; Błonnik pok.: 17.08 g; Sól: 4.46 g;	Wartość energetyczna: 1599.57 kcal; Białko ogółem: 70.50 g; Tłuszcz: 38.21 g; Kw. tł. nasy.: 18.63 g; Węglowodany ogółem: 248.40 g; W tym cukry: 75.50 g; Błonnik pok.: 19.16 g; Sól: 5.46 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-09-01 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
2024-08-23 piątek	Śniadanie	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem brzoskwinowy 60 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Jabłko 150 g Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>)	Płatki pszenne na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Chleb Graham 35 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem brzoskwinowy 60 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) Śliwka 180 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>)	Płatki pszenne na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem brzoskwinowy 60 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) Jabłko 150 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>)	Płatki pszenne na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem brzoskwinowy 60 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) Jabłko pieczone 150 g Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () (bez mleka i glutenu) SU 200 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki 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>) Salatka z kapusty czerwonej z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 200 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Ziemniaki 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 jablko-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: 1836.13 kcal; Białko ogółem: 83.93 g; Tłuszcz: 63.81 g; Kw. tł. nasy.: 25.98 g; Węglowodany ogółem: 239.49 g; W tym cukry: 75.36 g; Błonnik pok.: 18.71 g; Sól: 3.89 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 2024-08-19 do dnia 2024-09-01 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	
2024-08-24 sobota	Śniadanie	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	Ryż na mleku 200 ml (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 35 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Parówki drobiowo-więprz (homogenizowane, wędz. parz. w osłonce niejadalnej) 140 g (<u>GLU PSZ.</u>) Musztarda 20 g (<u>GOR.</u>) Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Pomidor 80 g	Ryż na mleku 200 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Piersz gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Pomidor 80 g	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>) Piersz gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Sok jabłkowy 100% 0,2l 1 szt	
	Obiad	Selerowa z ziemniakami (bez mleka) () 200 ml (<u>SEL.</u>) Ryż na sypko 100 g Gulasz wołowy (bez glutenu) 150 g Sos własny (bez glutenu) 100 ml Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grochowa z ziemniakami () 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń wołowa 80 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Selerowa z ziemniakami () 200 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń wołowa 80 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Selerowa z ziemniakami () 200 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (<u>GLU JECZ.</u>) Mięso wołowe mielone 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa 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 (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 100 g (<u>MLE.</u>) 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 (<u>SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel. wp. gr. rozd. wędz. parzo. z dodat. wody w osł. niejad. 50 g Gryskowa () 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 100 g (<u>SEL.</u>)	
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)			
		Wartość energetyczna: 1565.11 kcal; Białko ogółem: 59.31 g; Tłuszcz: 54.39 g; Kw. tł. nasy.: 10.77 g; Węglowodany ogółem: 218.03 g; W tym cukry: 59.23 g; Błonnik pok.: 18.07 g; Sól: 4.16 g;	Wartość energetyczna: 2025.91 kcal; Białko ogółem: 89.57 g; Tłuszcz: 77.66 g; Kw. tł. nasy.: 28.21 g; Węglowodany ogółem: 250.46 g; W tym cukry: 70.28 g; Błonnik pok.: 23.53 g; Sól: 8.37 g;	Wartość energetyczna: 2435.70 kcal; Białko ogółem: 76.73 g; Tłuszcz: 134.00 g; Kw. tł. nasy.: 72.20 g; Węglowodany ogółem: 239.48 g; W tym cukry: 74.51 g; Błonnik pok.: 22.64 g; Sól: 6.09 g;	Wartość energetyczna: 1794.67 kcal; Białko ogółem: 76.83 g; Tłuszcz: 48.35 g; Kw. tł. nasy.: 19.34 g; Węglowodany ogółem: 272.04 g; W tym cukry: 96.63 g; Błonnik pok.: 22.39 g; Sól: 6.05 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-09-01 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
2024-08-25 niedziela	Śniadanie	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 35 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Salami kielbasa wieprzowo-wołowa drobno rozdrobniona surowo wędzona, dojrzewająca, wędzona. 50 g (<u>SOJ, SEL, GOR</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 50 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 200 ml (<u>MLE, GLU OW</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Mus z jabłek () b/c 100 g
	Obiad	Rosół z makaronem (bez glutenu) () 200 ml (<u>SEL</u>) Ziemniaki 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 (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki młode gotowane () 100 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Surówka wielowarzywna z olejem () 200 g (<u>SEL</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Rosół z makaronem () 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki 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 (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki młode gotowane () 100 g Potrawka drobiowa z warzywami () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Brokuł gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g (<u>MLE</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>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Jarzynowa z ryżem dieta () 200 ml (<u>MLE, SEL</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sok pomidorowy 200 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Przecier owocowo-warzywny jablko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE</u>)		
		Wartość energetyczna: 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 2024-08-19 do dnia 2024-09-01 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
Śniadanie	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 35 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ogórek świeży 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Salata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sok marchwiowy 200 ml
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka i glutenu) () SU 200 ml (<u>SEL.</u>) Ryż na sypko 100 g Pulpet wieprzowy (bez glutenu) 80 g (<u>JAJ.</u>) Kalafior gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 100 g Mus z jabłek () z/c 80 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 100 g Mus z jabłek () z/c 80 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
Kolacja	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Salata zielona 20 g	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Jarzynowa z makaronem dieta () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sok pomidorowy 200 ml
PN	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 18 g Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE.</u>)		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE.</u>)
	Wartość energetyczna: 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 2024-08-19 do dnia 2024-09-01 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	
2024-08-27 wtorek	Śniadanie	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurczaka, parzona z połączonych kawałków fileta w osłonce niejadalnej. 50 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 200 ml (<u>MLE. GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 35 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurczaka, parzona z połączonych kawałków fileta w osłonce niejadalnej. 50 g Rzodkiew biała 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JECZ.</u>)	Płatki jęczmienne na mleku 200 ml (<u>MLE. GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurczaka, parzona z połączonych kawałków fileta w osłonce niejadalnej. 50 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JECZ.</u>)	Płatki jęczmienne na mleku 200 ml (<u>MLE. GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JECZ.</u>) Pierś delikatna z kurczaka, parzona z połączonych kawałków fileta w osłonce niejadalnej. 50 g Sok wielowarzynowy 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. JAJ. MLE. SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 100 g Filet z kurczaka pieczony 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Surówka wielowarzynowa z olejem b/c () 200 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Jarzynowa z zacierką () 200 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 100 g Filet z kurczaka pieczony 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Jarzynowa z zacierką () 200 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 100 g Mięso drobiowe (filet z kurczaka) mielone 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Ryżowa () 200 ml (<u>MLE. SEL.</u>) Serek naturalny Bieluch 50 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Jabłko pieczone 150 g	
	PN	Mus owocowo-warzynowy 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 2024-08-19 do dnia 2024-09-01 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
2024-08-28 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 Salata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 200 ml (<u>MLE. GLU OW.</u>) Chleb Graham 35 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>)	Płatki owsiane na mleku 200 ml (<u>MLE. GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>)	Płatki owsiane na mleku 200 ml (<u>MLE. GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) Sok pomidorowy 200 ml
	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	Kapusińiak z kapusty białej () 200 ml (<u>GLU PSZ. SEL. GOR.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ziemniaczana () 200 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 50 g (<u>SOJ.</u>) Salata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz szczeciński 50 g (<u>RYB. SOJ.</u>) Salata lodowa 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 50 g (<u>SOJ.</u>) Salata lodowa 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 50 g (<u>SOJ.</u>) Jarzynowa z makaronem dieta () 200 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 100 g (<u>SEL.</u>)
	PN	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE.</u>)	
		Wartość energetyczna: 1422.18 kcal; Białko ogółem: 52.24 g; Tłuszcz: 52.34 g; Kw. tł. nasy.: 11.23 g; Węglowodany ogółem: 187.79 g; W tym cukry: 46.41 g; Błonnik pok.: 10.33 g; Sól: 3.98 g;	Wartość energetyczna: 1896.10 kcal; Białko ogółem: 75.65 g; Tłuszcz: 76.07 g; Kw. tł. nasy.: 34.08 g; Węglowodany ogółem: 238.98 g; W tym cukry: 65.27 g; Błonnik pok.: 24.35 g; Sól: 7.33 g;	Wartość energetyczna: 1713.58 kcal; Białko ogółem: 76.02 g; Tłuszcz: 58.70 g; Kw. tł. nasy.: 25.26 g; Węglowodany ogółem: 224.65 g; W tym cukry: 57.85 g; Błonnik pok.: 15.83 g; Sól: 4.91 g;	Wartość energetyczna: 1840.26 kcal; Białko ogółem: 79.94 g; Tłuszcz: 62.86 g; Kw. tł. nasy.: 25.13 g; Węglowodany ogółem: 246.04 g; W tym cukry: 65.90 g; Błonnik pok.: 21.68 g; Sól: 6.28 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-09-01 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
2024-08-29 czwartek	Śniadanie	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) 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 (GLUPSZ, MLE) Chleb Graham 35 g (GLU PSZ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Serek śniadaniowy ze szczypiorkiem 80g 1 szt (MLE) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Kasza manna na mleku 200 ml (GLUPSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Twarożek 50 g (MLE) Pomidor 90 g Roszponka 10 g	Kasza manna na mleku 200 ml (GLUPSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Twarożek 50 g (MLE) Sok pomidorowy 200 ml
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami (bez mleka i glutenu) () 200 ml (SEL) 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 (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty 100 g (GLU PSZ) Pieczeń wołowa 80 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Szpinakowa z ziemniakami () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 100 g (GLU PSZ) Pieczeń wołowa 80 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Szpinakowa z ziemniakami () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 100 g (GLU PSZ) Mięso wołowe mielone 80 g (GLU PSZ) Sos własny () 100 ml (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) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Paszтет z fasoli () 70 g (GLU PSZ, JAJ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLUPSZ, 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) Salata zielona 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) 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 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 (może zawierać: MLE)		
	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 2024-08-19 do dnia 2024-09-01 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
2024-08-30 piątek	Śniadanie	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Marmolada wieloowcowa 60 g (<u>S02.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Jabłko 150 g	Zacierka na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb Graham 35 g (<u>GLU PSZ.</u>) Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Powidła śliwkowe 60 g Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Zacierka na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>S02.</u>) Marmolada wieloowcowa 60 g (<u>S02.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jabłko 150 g	Zacierka na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Marmolada wieloowcowa 60 g (<u>S02.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jabłko pieczone 150 g Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)
	Obiad	Ryżowa (bez mleka) () 200 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki 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 kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Jarzynowa z makaronem dieta () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sok marchwiowy 200 ml
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			
	Wartość energetyczna: 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 2024-08-19 do dnia 2024-09-01 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	
2024-08-31 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, GLU OW.</u>) Chleb Graham 35 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bulka 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>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Płatki owsiane na mleku 200 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</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, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Płatki owsiane na mleku 200 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bulka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sok marchwiowy 200 ml
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka i glutenu) () 200 ml (<u>SEL.</u>) Ryz 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, MLE, SEL.</u>) Ryz na sypko (brązowy) 100 g Kociolatek meksykański z kurczakiem i fasolą 200 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Koperkowa z ziemniakami () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryz na sypko 100 g Pulpet drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Poledwica 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	Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bulka 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- 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 2024-08-19 do dnia 2024-09-01 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	
2024-09-01 niedziela	Śniadanie	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	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 Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ</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 Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ</u>)	Kasza jęczmienna na mleku 200 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ</u>) Sok pomidorowy 200 ml	
	Obiad	Pomidorowa z makaronem (bez mleka i glutenu) () 200 ml (<u>SEL</u>) Ziemniaki młode gotowane () 100 g Schab gotowany 80 g Sos własny (bez glutenu) 100 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pomidorowa z zacierką () 200 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki 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 zacierką () 200 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode gotowane () 100 g Schab gotowany 80 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pomidorowa z zacierką () 200 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode gotowane () 100 g Mięso wieprzowe (schab) mielone 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 50 g (<u>MLE</u>) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 50 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 50 g (<u>MLE</u>) Grysikowa () 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Jabłko pieczone 150 g	
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt				
		Wartość energetyczna: 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 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,

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 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	
2024-09-02 poniedziałek	Śniadanie	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 200 ml (GLU PSZ. MLE.) Chleb Graham 35 g (GLU PSZ.) 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 dodat.wody w ost.niejad 50 g Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Płatki pszenne na mleku 200 ml (GLU PSZ. 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 dodat.wody w ost.niejad 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Płatki pszenne na mleku 200 ml (GLU PSZ. MLE.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sok marchwiowy 200 ml
	Obiad	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami (bez mleka i glutenu) () ŚU 200 ml (SEL.) Makaron bezglutenowy 100 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez glutenu) 80 g (JAJ.) Sos pomidorowy (bez glutenu) 100 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Fasolowa z ziemniakami () 200 ml (GLU PSZ. SEL.) Naleśniki z serem 250 g (GLU PSZ. JAJ. MLE.) Mus z jabłek () z/c 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 200 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Makaron 100 g (GLU PSZ.) Twaróg półtłusty 80 g (MLE.) 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 (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) 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.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 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 homo. naturalny 50 g (MLE.) Jarzynowa z ryżem dieta () 200 ml (MLE, SEL.) 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 (może zawierać: MLE.)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE.)	
		Wartość energetyczna: 1225.18 kcal; Białko ogółem: 44.47 g; Tłuszcz: 40.25 g; Kw. tł. nasy.: 9.98 g; Węglowodany ogółem: 174.10 g; W tym cukry: 41.46 g; Błonnik pok.: 6.82 g; Sól: 2.76 g;	Wartość energetyczna: 1923.18 kcal; Białko ogółem: 76.39 g; Tłuszcz: 54.80 g; Kw. tł. nasy.: 23.28 g; Węglowodany ogółem: 286.92 g; W tym cukry: 84.00 g; Błonnik pok.: 17.93 g; Sól: 4.50 g;	Wartość energetyczna: 1487.22 kcal; Białko ogółem: 62.74 g; Tłuszcz: 41.33 g; Kw. tł. nasy.: 21.37 g; Węglowodany ogółem: 219.57 g; W tym cukry: 61.83 g; Błonnik pok.: 13.36 g; Sól: 4.42 g;	Wartość energetyczna: 1622.45 kcal; Białko ogółem: 73.15 g; Tłuszcz: 42.77 g; Kw. tł. nasy.: 23.66 g; Węglowodany ogółem: 238.38 g; W tym cukry: 64.39 g; Błonnik pok.: 15.61 g; Sól: 4.58 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 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	
2024-09-03 wtorek	Śniadanie	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.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Zacierka na mleku 200 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Chleb Graham 35 g (GLU PSZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Papryka świeża 80 g	Zacierka na mleku 200 ml (GLU PSZ, JAJ, 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.) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Zacierka na mleku 200 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Twarożek 50 g (MLE.) Mus z jabłek () b/c 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	
	Obiad	Brokułowa z ryżem (bez mleka) () 200 ml (SEL.) Ziemniaki gotowane () 100 g Bitka z szynki wieprzowej (bez glutenu) 80 g Sos własny (bez glutenu) 100 ml Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Szczawiowa z ryżem () 200 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 100 g Bitka z szynki wieprzowej 80 g (GLU PSZ.) Sos meksykański 100 g (GLU PSZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Brokułowa z ryżem () 200 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 100 g Bitka z szynki wieprzowej 80 g (GLU PSZ.) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Brokułowa z ryżem () 200 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 100 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) 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 kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 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.) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) 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. 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.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 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.) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ziemniaczana () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) 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 (MLE.) Rogal maślany 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)			
		Wartość energetyczna: 1413.84 kcal; Białko ogółem: 54.35 g; Tłuszcz: 50.61 g; Kw. tł. nasy.: 10.09 g; Węglowodany ogółem: 189.17 g; W tym cukry: 38.40 g; Błonnik pok.: 14.09 g; Sól: 4.54 g;	Wartość energetyczna: 1976.17 kcal; Białko ogółem: 92.72 g; Tłuszcz: 66.36 g; Kw. tł. nasy.: 26.33 g; Węglowodany ogółem: 259.97 g; W tym cukry: 69.84 g; Błonnik pok.: 18.74 g; Sól: 5.30 g;	Wartość energetyczna: 1917.66 kcal; Białko ogółem: 89.41 g; Tłuszcz: 65.40 g; Kw. tł. nasy.: 26.22 g; Węglowodany ogółem: 250.20 g; W tym cukry: 66.53 g; Błonnik pok.: 15.86 g; Sól: 4.69 g;	Wartość energetyczna: 2005.24 kcal; Białko ogółem: 93.50 g; Tłuszcz: 56.41 g; Kw. tł. nasy.: 26.82 g; Węglowodany ogółem: 290.50 g; W tym cukry: 74.16 g; Błonnik pok.: 20.42 g; Sól: 5.31 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 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. rozdrobiona 4-9 lat
2024-09-04 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 ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka 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 ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) 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 ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt
	Obiad	Jarzynowa z makaronem (bez glutenu i mleka) () 200 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki 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 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 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 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 Mix sałat 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>) Paprykarz szczeciński 50 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Ogórek świeży 80 g Mix sałat 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 Mix sałat 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 Grycikowa () 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>)		
		Wartość energetyczna: 1253.92 kcal; Białko ogółem: 49.60 g; Tłuszcz: 41.54 g; Kw. tł. nasy.: 9.55 g; Węglowodany ogółem: 176.83 g; W tym cukry: 44.90 g; Błonnik pok.: 11.86 g; Sól: 3.11 g;	Wartość energetyczna: 1573.99 kcal; Białko ogółem: 71.01 g; Tłuszcz: 48.77 g; Kw. tł. nasy.: 20.73 g; Węglowodany ogółem: 219.87 g; W tym cukry: 55.11 g; Błonnik pok.: 16.41 g; Sól: 5.65 g;	Wartość energetyczna: 1530.73 kcal; Białko ogółem: 69.97 g; Tłuszcz: 47.39 g; Kw. tł. nasy.: 21.77 g; Węglowodany ogółem: 212.19 g; W tym cukry: 55.76 g; Błonnik pok.: 15.20 g; Sól: 5.25 g;	Wartość energetyczna: 1706.71 kcal; Białko ogółem: 72.54 g; Tłuszcz: 46.50 g; Kw. tł. nasy.: 20.28 g; Węglowodany ogółem: 256.64 g; W tym cukry: 89.92 g; Błonnik pok.: 19.88 g; Sól: 6.71 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 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	
2024-09-05 czwartek	Śniadanie	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.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 (MLE, GLU OW.) Chleb Graham 35 g (GLU PSZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (MLE.) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Płatki owsiane na mleku 200 ml (MLE, GLU OW.) 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.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Płatki owsiane na mleku 200 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sok marchwiowy 200 ml
	Obiad	Ziemniaczana (bez glutenu i mleka) () 200 ml (SEL.) Kaszotto jaglane z mięsem wieprzowym i warzywami*() 250 g (SEL.) 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 (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 250 g (SEL, GLU JĘCZ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Surówka wielowarzywna z olejem () 200 g (SEL.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ziemniaczana () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 250 g (SEL, GLU JĘCZ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) 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 (MLE.) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadanej. 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadanej. 50 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 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.) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadanej. 50 g Jarzynowa z ryżem dieta () 200 ml (MLE, SEL.) 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 (MLE.)		
		Wartość energetyczna: 1418.56 kcal; Białko ogółem: 49.50 g; Tłuszcz: 49.94 g; Kw. tł. nasy.: 10.41 g; Węglowodany ogółem: 196.81 g; W tym cukry: 35.52 g; Błonnik pok.: 15.77 g; Sól: 4.33 g;	Wartość energetyczna: 1757.74 kcal; Białko ogółem: 78.07 g; Tłuszcz: 58.65 g; Kw. tł. nasy.: 25.23 g; Węglowodany ogółem: 241.44 g; W tym cukry: 71.09 g; Błonnik pok.: 25.14 g; Sól: 5.36 g;	Wartość energetyczna: 1724.11 kcal; Białko ogółem: 75.49 g; Tłuszcz: 61.80 g; Kw. tł. nasy.: 24.95 g; Węglowodany ogółem: 225.53 g; W tym cukry: 62.17 g; Błonnik pok.: 19.38 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 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 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
2024-09-06 piątek	Śniadanie	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Dżem wiśniowy 60 g Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g	Kasza manna na mleku 200 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb Graham 35 g (GLU PSZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Dżem wiśniowy 60 g Arbuz 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Twarożek 50 g (MLE.)	Kasza manna na mleku 200 ml (GLU PSZ, 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.) Dżem wiśniowy 60 g Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Twarożek 50 g (MLE.)	Kasza manna na mleku 200 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Dżem wiśniowy 60 g Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Twarożek 50 g (MLE.)
	Obiad	Szpinakowa z makaronem (bez glutenu i mleka) () SU 200 ml (SEL.) Ziemniaki gotowane () 100 g Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g (RYB.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 200 g (SEL.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Szpinakowa z zacierką () 200 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 100 g Ryba smażona (Morszczuk) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Szpinakowa z zacierką () 200 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 100 g Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g (RYB.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 200 g (SEL.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Szpinakowa z zacierką () 200 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 100 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE.) 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.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 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.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 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.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Selerowa z makaronem () 200 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sok pomidorowy 200 ml
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			
	Wartość energetyczna: 1550.51 kcal; Białko ogółem: 54.39 g; Tłuszcz: 48.85 g; Kw. tł. nasy.: 9.50 g; Węglowodany ogółem: 230.65 g; W tym cukry: 87.07 g; Błonnik pok.: 21.48 g; Sól: 3.58 g;	Wartość energetyczna: 1991.64 kcal; Białko ogółem: 79.02 g; Tłuszcz: 64.65 g; Kw. tł. nasy.: 27.04 g; Węglowodany ogółem: 280.40 g; W tym cukry: 114.75 g; Błonnik pok.: 19.51 g; Sól: 3.48 g;	Wartość energetyczna: 1803.14 kcal; Białko ogółem: 76.07 g; Tłuszcz: 54.33 g; Kw. tł. nasy.: 21.08 g; Węglowodany ogółem: 262.14 g; W tym cukry: 105.31 g; Błonnik pok.: 24.59 g; Sól: 4.24 g;	Wartość energetyczna: 1872.92 kcal; Białko ogółem: 79.82 g; Tłuszcz: 49.10 g; Kw. tł. nasy.: 19.46 g; Węglowodany ogółem: 289.66 g; W tym cukry: 110.95 g; Błonnik pok.: 28.30 g; Sól: 6.13 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 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. rozdrobiona 4-9 lat
2024-09-07 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 Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 200 ml (<u>MLE. GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 35 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>)	Płatki jęczmienne na mleku 200 ml (<u>MLE. GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>)	Płatki jęczmienne na mleku 200 ml (<u>MLE. GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>)
	Obiad	Koperkowa z ryżem (bez mleka) () 200 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Bitka wołowa (bez glutenu) 80 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. SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Bitka wołowa 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ. 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. SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Bitka wołowa 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Koperkowa z ryżem () 200 ml (<u>MLE. SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Mięso wołowe mielone w sosie wł 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	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>) Mus z jabłek () b/c 100 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>) Paszтет z soczewicy () 70 g (<u>GLUPSZ. JAJ.</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 ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek () b/c 100 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>) 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 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: 1325.79 kcal; Białko ogółem: 52.80 g; Tłuszcz: 43.17 g; Kw. tł. nasy.: 9.08 g; Węglowodany ogółem: 188.05 g; W tym cukry: 40.39 g; Błonnik pok.: 17.58 g; Sól: 4.42 g;	Wartość energetyczna: 1960.31 kcal; Białko ogółem: 86.94 g; Tłuszcz: 66.79 g; Kw. tł. nasy.: 25.55 g; Węglowodany ogółem: 264.77 g; W tym cukry: 68.11 g; Błonnik pok.: 25.45 g; Sól: 5.75 g;	Wartość energetyczna: 1718.64 kcal; Białko ogółem: 83.70 g; Tłuszcz: 51.04 g; Kw. tł. nasy.: 23.81 g; Węglowodany ogółem: 238.85 g; W tym cukry: 69.68 g; Błonnik pok.: 16.95 g; Sól: 5.41 g;	Wartość energetyczna: 1839.34 kcal; Białko ogółem: 86.07 g; Tłuszcz: 49.61 g; Kw. tł. nasy.: 23.67 g; Węglowodany ogółem: 270.09 g; W tym cukry: 66.07 g; Błonnik pok.: 22.00 g; Sól: 5.08 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 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	
2024-09-08 niedziela	Śniadanie	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) 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 (GLU PSZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) 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.) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 50 g (MLE.) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 50 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Jabłko pieczone 150 g	
	Obiad	Rosół z makaronem (bez glutenu) () 200 ml (SEL.) Ziemniaki gotowane () 100 g Udko 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 (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 100 g Udko 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 (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 100 g Udko gotowane 1szt. 210 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Rosół z makaronem () 200 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 100 g Budyń z udźca kurczaka 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Szpinak gotowany 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.) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 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. 10 g (MLE.) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 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.) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Jarzynowa z ryżem dieta () 200 ml (MLE, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sok pomidorowy 200 ml	
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)			
		Wartość energetyczna: 1676.83 kcal; Białko ogółem: 86.54 g; Tłuszcz: 66.84 g; Kw. tł. nasy.: 16.91 g; Węglowodany ogółem: 185.22 g; W tym cukry: 37.63 g; Błonnik pok.: 13.22 g; Sól: 4.61 g;	Wartość energetyczna: 2022.43 kcal; Białko ogółem: 109.70 g; Tłuszcz: 95.78 g; Kw. tł. nasy.: 41.18 g; Węglowodany ogółem: 187.00 g; W tym cukry: 52.68 g; Błonnik pok.: 17.43 g; Sól: 6.35 g;	Wartość energetyczna: 1812.37 kcal; Białko ogółem: 100.73 g; Tłuszcz: 69.04 g; Kw. tł. nasy.: 25.88 g; Węglowodany ogółem: 200.81 g; W tym cukry: 60.51 g; Błonnik pok.: 14.83 g; Sól: 5.34 g;	Wartość energetyczna: 1701.60 kcal; Białko ogółem: 74.18 g; Tłuszcz: 44.90 g; Kw. tł. nasy.: 19.63 g; Węglowodany ogółem: 255.31 g; W tym cukry: 73.53 g; Błonnik pok.: 17.71 g; Sól: 6.42 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 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. rozdrobiona 4-9 lat
2024-09-09 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 ost.niejad 50 g 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>GLU OW.</u>) Chleb Graham 35 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 50 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 200 ml (<u>MLE.</u> <u>GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 50 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 200 ml (<u>MLE.</u> <u>GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) 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 100g (<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 100g (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	Kolacja	Mix sałat 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 sałat 20 g Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i papryki 50g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Mix sałat 20 g Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ, 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</u> <u>PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Grycikowa () 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: 1615.55 kcal; Białko ogółem: 63.62 g; Tłuszcz: 50.22 g; Kw. tł. nasy.: 25.97 g; Węglowodany ogółem: 232.52 g; W tym cukry: 61.80 g; Błonnik pok.: 16.30 g; Sól: 4.27 g;	Wartość energetyczna: 1562.80 kcal; Białko ogółem: 62.49 g; Tłuszcz: 45.68 g; Kw. tł. nasy.: 25.08 g; Węglowodany ogółem: 230.65 g; W tym cukry: 60.42 g; Błonnik pok.: 12.24 g; Sól: 4.05 g;	Wartość energetyczna: 1588.89 kcal; Białko ogółem: 61.45 g; Tłuszcz: 42.33 g; Kw. tł. nasy.: 23.07 g; Węglowodany ogółem: 243.44 g; W tym cukry: 64.64 g; Błonnik pok.: 13.81 g; Sól: 4.00 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 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
2024-09-10 wtorek	Śniadanie	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Szynkowa 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 (GLU PSZ, MLE.) Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Roszponka 10 g	Makaron na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Roszponka 10 g	Makaron na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 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	Solferino (bez glutenu i mleka) () 200 ml (SEL.) Kasza jaglana na sypko 100 g Zrazik wołowy mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy (bez glutenu) () 100 ml (SEL.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grochowa z ziemniakami () 200 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Zrazik wołowy mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z rzepy białej i jabłka () 200 g (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Solferino () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Zrazik wołowy mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) 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 (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 80 g	Salata zielona 20 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Szprot w sosie pomidorowym 50 g (RYB, SEL.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Ogórek świeży 80 g	Salata zielona 20 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) 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: 1351.48 kcal; Białko ogółem: 53.96 g; Tłuszcz: 39.74 g; Kw. tł. nasy.: 8.61 g; Węglowodany ogółem: 201.59 g; W tym cukry: 40.92 g; Błonnik pok.: 20.47 g; Sól: 4.14 g;	Wartość energetyczna: 2384.67 kcal; Białko ogółem: 103.14 g; Tłuszcz: 74.00 g; Kw. tł. nasy.: 38.71 g; Węglowodany ogółem: 338.98 g; W tym cukry: 60.61 g; Błonnik pok.: 31.64 g; Sól: 6.10 g;	Wartość energetyczna: 2222.33 kcal; Białko ogółem: 90.52 g; Tłuszcz: 67.03 g; Kw. tł. nasy.: 33.57 g; Węglowodany ogółem: 326.16 g; W tym cukry: 66.66 g; Błonnik pok.: 30.00 g; Sól: 8.08 g;	Wartość energetyczna: 2516.12 kcal; Białko ogółem: 98.82 g; Tłuszcz: 67.24 g; Kw. tł. nasy.: 33.68 g; Węglowodany ogółem: 394.15 g; W tym cukry: 70.50 g; Błonnik pok.: 35.86 g; Sól: 8.78 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 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
2024-09-11 środa	Śniadanie	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 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.) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 50 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Jabłko 150 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.) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 50 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Jabłko 150 g	Ryż na mleku 200 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 50 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Jabłko pieczone 150 g
	Obiad	Selerowa z ryżem () b/mleka 200 g (SEL.) Ziemniaki gotowane () 100 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Sos bazyliowy (bez glutenu) () 100 ml (SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Selerowa z ryżem () 200 g (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Sos bazyliowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Selerowa z ryżem () 200 g (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 100 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Sos bazyliowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Selerowa z ryżem () 200 g (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 100 g Klopsik drobiowy z udźca 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos bazyliowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) 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 (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	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) 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 Sałata zielona 20 g	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% 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	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) 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 (GLU PSZ, MLE, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sok pomidorowy 200 ml
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)		
		Wartość energetyczna: 1391.17 kcal; Białko ogółem: 68.36 g; Tłuszcz: 48.25 g; Kw. tł. nasy.: 12.91 g; Węglowodany ogółem: 170.15 g; W tym cukry: 26.16 g; Błonnik pok.: 10.71 g; Sól: 3.82 g;	Wartość energetyczna: 1885.32 kcal; Białko ogółem: 89.30 g; Tłuszcz: 55.73 g; Kw. tł. nasy.: 25.26 g; Węglowodany ogółem: 260.44 g; W tym cukry: 77.17 g; Błonnik pok.: 18.62 g; Sól: 4.77 g;	Wartość energetyczna: 1729.52 kcal; Białko ogółem: 84.54 g; Tłuszcz: 55.04 g; Kw. tł. nasy.: 25.17 g; Węglowodany ogółem: 225.47 g; W tym cukry: 74.69 g; Błonnik pok.: 14.27 g; Sól: 4.49 g;	Wartość energetyczna: 1672.59 kcal; Białko ogółem: 70.88 g; Tłuszcz: 44.46 g; Kw. tł. nasy.: 20.76 g; Węglowodany ogółem: 249.95 g; W tym cukry: 79.16 g; Błonnik pok.: 16.34 g; Sól: 5.23 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 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. rozdrobiona 4-9 lat
2024-09-12 czwartek	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	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 35 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona , parzona 50 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sałata lodowa 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona , parzona 50 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sałata lodowa 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona , parzona 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sok marchwiowy 200 ml
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka i glutenu) () SU 200 ml (<u>SEL.</u>) Makaron bezglutenowy 100 g Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatki 250 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa 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 (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z ciecierzycy () 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Ryżowa () 200 ml (<u>MLE, 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>)	
		Wartość energetyczna: 1369.43 kcal; Białko ogółem: 50.97 g; Tłuszcz: 47.10 g; Kw. tł. nasy.: 10.50 g; Węglowodany ogółem: 190.52 g; W tym cukry: 34.36 g; Błonnik pok.: 16.44 g; Sól: 3.86 g;	Wartość energetyczna: 2000.03 kcal; Białko ogółem: 79.26 g; Tłuszcz: 79.23 g; Kw. tł. nasy.: 34.39 g; Węglowodany ogółem: 249.52 g; W tym cukry: 63.59 g; Błonnik pok.: 25.42 g; Sól: 5.69 g;	Wartość energetyczna: 1701.87 kcal; Białko ogółem: 79.98 g; Tłuszcz: 59.48 g; Kw. tł. nasy.: 26.45 g; Węglowodany ogółem: 219.69 g; W tym cukry: 62.16 g; Błonnik pok.: 17.46 g; Sól: 4.84 g;	Wartość energetyczna: 1830.42 kcal; Białko ogółem: 81.68 g; Tłuszcz: 58.30 g; Kw. tł. nasy.: 26.39 g; Węglowodany ogółem: 252.01 g; W tym cukry: 68.22 g; Błonnik pok.: 19.90 g; Sól: 4.96 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 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. rozdrobiona 4-9 lat
2024-09-13 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.</u> <u>JAJ, MLE.</u>) Chleb Graham 35 g (<u>GLU PSZ.</u>) Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Sliwka 180 g Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>)	Zacierka na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>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.</u> <u>JAJ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>) Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>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 gotowane () 100 g Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy (bez glutenu i mleka) 100 ml Warzywa po grecku (bez glutenu) () 200 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kalafirowa z ryżem () 200 ml (<u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Ryba smażona (Morszczuk) 80 g (<u>GLU</u> <u>PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</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 gotowane () 100 g Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ryżowa () 200 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Pulpet rybny (Morszczuk) 80 g (<u>GLU</u> <u>PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>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>) 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</u> <u>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 Sałata zielona 20 g	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>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 Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> <u>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: 1661.54 kcal; Białko ogółem: 44.81 g; Tłuszcz: 54.17 g; Kw. tł. nasy.: 17.56 g; Węglowodany ogółem: 253.74 g; W tym cukry: 50.93 g; Błonnik pok.: 18.31 g; Sól: 1.87 g;	Wartość energetyczna: 1896.19 kcal; Białko ogółem: 75.34 g; Tłuszcz: 69.90 g; Kw. tł. nasy.: 25.40 g; Węglowodany ogółem: 248.57 g; W tym cukry: 76.74 g; Błonnik pok.: 18.23 g; Sól: 3.43 g;	Wartość energetyczna: 1746.17 kcal; Białko ogółem: 74.26 g; Tłuszcz: 55.78 g; Kw. tł. nasy.: 24.41 g; Węglowodany ogółem: 244.75 g; W tym cukry: 79.78 g; Błonnik pok.: 18.83 g; Sól: 3.55 g;	Wartość energetyczna: 1878.78 kcal; Białko ogółem: 78.27 g; Tłuszcz: 55.62 g; Kw. tł. nasy.: 23.37 g; Węglowodany ogółem: 275.77 g; W tym cukry: 85.10 g; Błonnik pok.: 21.25 g; Sól: 5.86 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 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	
2024-09-14 sobota	Śniadanie	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Płatki pszenne na mleku 200 ml (GLU PSZ, 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) 70 g (GLU PSZ.) Ketchup 20 g (SEL.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Mix sałat 20 g	Płatki pszenne na mleku 200 ml (GLU PSZ, 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.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Płatki pszenne na mleku 200 ml (GLU PSZ, 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	
	Obiad	Ziemniaczana (bez glutenu i mleka) () 200 ml (SEL.) Ryż na sypko 100 g Pulpet drobiowy (bez glutenu) 80 g (JAJ.) Sos pomidorowy (bez glutenu) 100 ml Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ogórkowa z ziemniakami () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (GLU JĘCZ.) Mięso drobiowe duszone z udźca 80 g (GLU PSZ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ziemniaczana () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (GLU JĘCZ.) Mięso drobiowe duszone z udźca 80 g (GLU PSZ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ziemniaczana () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (GLU JĘCZ.) Pulpet drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (GLU PSZ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Papryka świeża 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.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, 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.) Selerowa z makaronem () 200 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) 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 (MLE.)			
		Wartość energetyczna: 1438.52 kcal; Białko ogółem: 53.19 g; Tłuszcz: 49.12 g; Kw. tł. nasy.: 9.28 g; Węglowodany ogółem: 200.31 g; W tym cukry: 39.68 g; Błonnik pok.: 13.95 g; Sól: 3.94 g;	Wartość energetyczna: 1862.92 kcal; Białko ogółem: 78.60 g; Tłuszcz: 64.30 g; Kw. tł. nasy.: 24.15 g; Węglowodany ogółem: 246.64 g; W tym cukry: 81.01 g; Błonnik pok.: 20.83 g; Sól: 7.92 g;	Wartość energetyczna: 1739.45 kcal; Białko ogółem: 77.69 g; Tłuszcz: 53.51 g; Kw. tł. nasy.: 20.38 g; Węglowodany ogółem: 242.91 g; W tym cukry: 76.81 g; Błonnik pok.: 18.65 g; Sól: 6.52 g;	Wartość energetyczna: 1809.70 kcal; Białko ogółem: 76.90 g; Tłuszcz: 41.66 g; Kw. tł. nasy.: 18.75 g; Węglowodany ogółem: 286.99 g; W tym cukry: 106.54 g; Błonnik pok.: 19.98 g; Sól: 6.84 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 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	
2024-09-15 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 Sałata lodowa 20 g	Chleb Graham 35 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sałata lodowa 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 JĘCZ.</u>) Sałata lodowa 20 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>) 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 JĘCZ.</u>) Mus z jabłek () b/c 100 g
	Obiad	Pomidorowa z makaronem (bez glutenu i mleka) () 200 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki 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 gotowane () 100 g Kotlet schabowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pomidorowa z makaronem () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki 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 gotowane () 100 g Mięso (schab) mielone w sosie wł 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) 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 Sałata 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>GLU PSZ, 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 Sałata 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 Sałata 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: 1250.99 kcal; Białko ogółem: 61.42 g; Tłuszcz: 33.81 g; Kw. tł. nasy.: 8.65 g; Węglowodany ogółem: 173.24 g; W tym cukry: 39.52 g; Błonnik pok.: 7.43 g; Sól: 3.81 g;	Wartość energetyczna: 1710.35 kcal; Białko ogółem: 73.61 g; Tłuszcz: 64.50 g; Kw. tł. nasy.: 27.52 g; Węglowodany ogółem: 216.96 g; W tym cukry: 64.36 g; Błonnik pok.: 19.46 g; Sól: 5.27 g;	Wartość energetyczna: 1361.94 kcal; Białko ogółem: 75.48 g; Tłuszcz: 34.79 g; Kw. tł. nasy.: 17.26 g; Węglowodany ogółem: 186.66 g; W tym cukry: 48.16 g; Błonnik pok.: 10.27 g; Sól: 4.17 g;	Wartość energetyczna: 1743.42 kcal; Białko ogółem: 77.96 g; Tłuszcz: 47.75 g; Kw. tł. nasy.: 19.46 g; Węglowodany ogółem: 259.29 g; W tym cukry: 68.75 g; Błonnik pok.: 22.18 g; Sól: 5.48 g;	

Oznaczenia alergenów:

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

Oznaczenia wskaźników odż.:

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

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 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	
2024-09-16 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 ostrości 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 JĘCZ.) 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 JĘCZ.) Sałata zielona 20 g	Płatki jęczmienne na mleku 200 ml (MLE, 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 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 JĘCZ.) Sałata zielona 20 g	Płatki jęczmienne na mleku 200 ml (MLE, GLU JĘCZ.) 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 JĘCZ.) Jabłko pieczone 150 g	
	Obiad	Brokułowa z ryżem (bez mleka) () 200 ml (SEL.) Ziemniaki 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 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 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 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.) Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 50 g (RYB, MLE.) 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 i ryby got. (morszczuk) z natką pietruszki 50 g (RYB, 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: 1224.33 kcal; Białko ogółem: 36.10 g; Tłuszcz: 39.61 g; Kw. tł. nasy.: 7.60 g; Węglowodany ogółem: 190.40 g; W tym cukry: 58.51 g; Błonnik pok.: 19.65 g; Sól: 4.59 g;	Wartość energetyczna: 1561.91 kcal; Białko ogółem: 58.38 g; Tłuszcz: 45.88 g; Kw. tł. nasy.: 19.41 g; Węglowodany ogółem: 239.27 g; W tym cukry: 76.33 g; Błonnik pok.: 27.20 g; Sól: 6.03 g;	Wartość energetyczna: 1524.62 kcal; Białko ogółem: 59.47 g; Tłuszcz: 45.80 g; Kw. tł. nasy.: 19.47 g; Węglowodany ogółem: 227.67 g; W tym cukry: 74.99 g; Błonnik pok.: 24.19 g; Sól: 5.83 g;	Wartość energetyczna: 1671.28 kcal; Białko ogółem: 70.96 g; Tłuszcz: 46.43 g; Kw. tł. nasy.: 19.97 g; Węglowodany ogółem: 252.51 g; W tym cukry: 86.79 g; Błonnik pok.: 25.23 g; Sól: 6.49 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 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. rozdrobiona 4-9 lat	
2024-09-17 wtorek	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 ost.niejad 50 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 35 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych pieczony 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sałata lodowa 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 50 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Pomidor 80 g	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sok pomidorowy 200 ml	
	Obiad	Solferino (bez mleka i glutenu) () 200 ml (<u>SEL.</u>) Makaron bezglutenowy 100 g Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos pietruszkowy (bez mleka i glutenu) dieta 100 ml Dyńia duszona z olejem* (bez glutenu) 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pieczarkowa z ziemniakami () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka wieprzowa pieczona 80 g Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Solferino () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Dyńia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Solferino () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Mięso wieprzowe (szynka) mielone 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Dyńia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ziemniaczana () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)		
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE.</u>)			
		Wartość energetyczna: 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: 1897.06 kcal; Białko ogółem: 96.08 g; Tłuszcz: 64.17 g; Kw. tł. nasy.: 27.31 g; Węglowodany ogółem: 237.68 g; W tym cukry: 53.94 g; Błonnik pok.: 17.99 g; Sól: 7.50 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 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 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
2024-09-18 środa	Śniadanie	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 Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 200 ml (MLE, GLU OW.) Chleb Graham 35 g (GLU PSZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Płatki owsiane na mleku 200 ml (MLE, GLU OW.) 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.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 200 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt
	Obiad	Ryżowa (bez mleka) () 200 ml (SEL.) Ziemniaki gotowane () 100 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez glutenu) 80 g (JAJ.) Sos jarzynowy (bez glutenu) () 100 ml (SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte () (bez glutenu) 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 200 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 100 g Kotlet mielony drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (GLU PSZ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grycikowa () 200 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 100 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (GLU PSZ.) 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 Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata lodowa 20 g	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 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.) 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 (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ryżowa () 200 ml (MLE, SEL.) 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: 1341.51 kcal; Białko ogółem: 51.56 g; Tłuszcz: 35.16 g; Kw. tł. nasy.: 8.15 g; Węglowodany ogółem: 212.07 g; W tym cukry: 70.61 g; Błonnik pok.: 14.78 g; Sól: 4.36 g;	Wartość energetyczna: 2019.90 kcal; Białko ogółem: 83.72 g; Tłuszcz: 70.48 g; Kw. tł. nasy.: 29.70 g; Węglowodany ogółem: 275.21 g; W tym cukry: 87.25 g; Błonnik pok.: 23.06 g; Sól: 5.99 g;	Wartość energetyczna: 1575.31 kcal; Białko ogółem: 68.89 g; Tłuszcz: 38.49 g; Kw. tł. nasy.: 18.48 g; Węglowodany ogółem: 248.31 g; W tym cukry: 87.25 g; Błonnik pok.: 19.10 g; Sól: 4.91 g;	Wartość energetyczna: 1664.76 kcal; Białko ogółem: 71.65 g; Tłuszcz: 36.52 g; Kw. tł. nasy.: 17.87 g; Węglowodany ogółem: 269.40 g; W tym cukry: 89.59 g; Błonnik pok.: 17.95 g; Sól: 4.80 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 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. rozdrobiona 4-9 lat	
2024-09-19 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 ost.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 kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Zacierka na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ. JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Zacierka na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ. JAJ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sok marchwiowy 200 ml	
	Obiad	Ziemniaczana (bez mleka i glutenu) () 200 ml (<u>SEL.</u>) 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 sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 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 (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 50 g Sałatka jarzynowa () 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</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 sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 50 g Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, 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 sołtysa 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 Sok pomidorowy 200 ml	
	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: 1238.52 kcal; Białko ogółem: 43.06 g; Tłuszcz: 34.28 g; Kw. tł. nasy.: 7.78 g; Węglowodany ogółem: 195.27 g; W tym cukry: 47.00 g; Błonnik pok.: 13.67 g; Sól: 4.20 g;	Wartość energetyczna: 1824.16 kcal; Białko ogółem: 67.55 g; Tłuszcz: 67.09 g; Kw. tł. nasy.: 21.86 g; Węglowodany ogółem: 244.89 g; W tym cukry: 67.18 g; Błonnik pok.: 20.46 g; Sól: 6.01 g;	Wartość energetyczna: 1575.33 kcal; Białko ogółem: 68.82 g; Tłuszcz: 39.82 g; Kw. tł. nasy.: 19.37 g; Węglowodany ogółem: 242.12 g; W tym cukry: 64.74 g; Błonnik pok.: 19.03 g; Sól: 4.68 g;	Wartość energetyczna: 1599.57 kcal; Białko ogółem: 70.50 g; Tłuszcz: 38.21 g; Kw. tł. nasy.: 18.63 g; Węglowodany ogółem: 248.40 g; W tym cukry: 75.50 g; Błonnik pok.: 19.16 g; Sól: 5.46 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 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
2024-09-20 piątek	Śniadanie	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Dżem brzoskwiniowy 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 (SOJ.)	Płatki pszenne na mleku 200 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb Graham 35 g (GLU PSZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Dżem brzoskwiniowy 60 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sliwka 180 g Twaróg półtusty 50 g (MLE.)	Płatki pszenne na mleku 200 ml (GLU PSZ, 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.) Dżem brzoskwiniowy 60 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Jabłko 150 g Twaróg półtusty 50 g (MLE.)	Płatki pszenne na mleku 200 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Dżem brzoskwiniowy 60 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Jabłko pieczone 150 g Serek homo. naturalny 50 g (MLE.)
	Obiad	Dyniowa z makaronem (bez glutenu i mleka) (SU) 200 ml (SEL.) Ziemniaki gotowane () 100 g Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g (RYB.) Szpinak gotowany z olejem. (bez glutenu)* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Dyniowa z makaronem () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 100 g Ryba smażona (Morszczuk) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Dyniowa z makaronem () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 100 g Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g (RYB.) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Dyniowa z makaronem () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 100 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Salata zielona 20 g Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (JAJ, MLE.) Pomidor 80 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 jaj z koperkiem -dieta 50 g (JAJ, MLE.) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (JAJ, MLE.) 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.) Pasta z białek 50 g (JAJ, MLE.) Ryżowa () 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		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE.)	
	Wartość energetyczna: 1508.41 kcal; Białko ogółem: 61.29 g; Tłuszcz: 48.85 g; Kw. tł. nasy.: 10.69 g; Węglowodany ogółem: 211.29 g; W tym cukry: 54.96 g; Błonnik pok.: 12.61 g; Sól: 3.40 g;	Wartość energetyczna: 1937.88 kcal; Białko ogółem: 86.09 g; Tłuszcz: 64.36 g; Kw. tł. nasy.: 26.20 g; Węglowodany ogółem: 262.48 g; W tym cukry: 82.01 g; Błonnik pok.: 21.28 g; Sól: 4.01 g;	Wartość energetyczna: 1759.20 kcal; Białko ogółem: 86.02 g; Tłuszcz: 56.35 g; Kw. tł. nasy.: 25.51 g; Węglowodany ogółem: 234.58 g; W tym cukry: 68.64 g; Błonnik pok.: 17.88 g; Sól: 4.06 g;	Wartość energetyczna: 1879.69 kcal; Białko ogółem: 87.33 g; Tłuszcz: 57.62 g; Kw. tł. nasy.: 24.64 g; Węglowodany ogółem: 261.78 g; W tym cukry: 71.11 g; Błonnik pok.: 19.85 g; Sól: 5.21 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 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	
2024-09-21 sobota	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 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	
	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.) Pieczeń wołowa 80 g 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.) Pieczeń wołowa 80 g 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.) Mięso wołowe mielone 80 g (GLU PSZ.) 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 kiełbasa 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 kieł.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 kieł.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 kieł.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: 2025.91 kcal; Białko ogółem: 89.57 g; Tłuszcz: 77.66 g; Kw. tł. nasy.: 28.21 g; Węglowodany ogółem: 250.46 g; W tym cukry: 70.28 g; Błonnik pok.: 23.53 g; Sól: 8.37 g;	Wartość energetyczna: 2435.70 kcal; Białko ogółem: 76.73 g; Tłuszcz: 134.00 g; Kw. tł. nasy.: 72.20 g; Węglowodany ogółem: 239.48 g; W tym cukry: 74.51 g; Błonnik pok.: 22.64 g; Sól: 6.09 g;	Wartość energetyczna: 1794.67 kcal; Białko ogółem: 76.83 g; Tłuszcz: 48.35 g; Kw. tł. nasy.: 19.34 g; Węglowodany ogółem: 272.04 g; W tym cukry: 96.63 g; Błonnik pok.: 22.39 g; Sól: 6.05 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 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
2024-09-22 niedziela	Śniadanie	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Szynka sołtysa 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-wołowa 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 sołtysa 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	Płatki owsiane na mleku 200 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka sołtysa 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 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 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 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 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 słonecznika 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: 1435.09 kcal; Białko ogółem: 66.75 g; Tłuszcz: 55.39 g; Kw. tł. nasy.: 14.82 g; Węglowodany ogółem: 172.88 g; W tym cukry: 43.58 g; Błonnik pok.: 12.18 g; Sól: 3.28 g;	Wartość energetyczna: 1737.01 kcal; Białko ogółem: 83.99 g; Tłuszcz: 71.24 g; Kw. tł. nasy.: 28.43 g; Węglowodany ogółem: 196.68 g; W tym cukry: 62.47 g; Błonnik pok.: 18.21 g; Sól: 5.54 g;	Wartość energetyczna: 1524.62 kcal; Białko ogółem: 85.23 g; Tłuszcz: 53.15 g; Kw. tł. nasy.: 23.10 g; Węglowodany ogółem: 182.41 g; W tym cukry: 52.03 g; Błonnik pok.: 15.14 g; Sól: 4.80 g;	Wartość energetyczna: 1597.79 kcal; Białko ogółem: 76.37 g; Tłuszcz: 41.01 g; Kw. tł. nasy.: 20.71 g; Węglowodany ogółem: 239.28 g; W tym cukry: 65.33 g; Błonnik pok.: 22.25 g; Sól: 5.61 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 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
2024-09-23 poniedziałek	Śniadanie	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) 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 (MLE.) 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 Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sałata zielona 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 drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE.) 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 marchwiowy 200 ml
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka i glutenu) () SU 200 ml (SEL.) Ryż na sypko 100 g Pulpet wieprzowy (bez glutenu) 80 g (JAJ.) Kalafior gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 100 g Mus z jabłek () z/c 80 g Sos jogurtowy naturalny 100g (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 100 g Mus z jabłek () z/c 80 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) 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.) Ser żółty 50 g (MLE.) Pomidor 90 g Rukola 10 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 homo. naturalny 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 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 homo. naturalny 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	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 18 g Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE.)		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE.)
		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: 1701.65 kcal; Białko ogółem: 68.04 g; Tłuszcz: 56.60 g; Kw. tł. nasy.: 32.99 g; Węglowodany ogółem: 235.59 g; W tym cukry: 59.68 g; Błonnik pok.: 15.17 g; Sól: 6.62 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 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 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
2024-09-24 wtorek	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 Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 200 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 35 g (GLU PSZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Pomidor 80 g	Płatki jęczmienne na mleku 200 ml (MLE, 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.) 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 (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Płatki jęczmienne na mleku 200 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) 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 (SEL.) Ziemniaki gotowane () 100 g Filet z kurczaka pieczony (bez glutenu) 80 g Sos pietruszkowy (bez mleka i glutenu) 100 ml Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Jarzynowa z zacierką () 200 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 100 g Filet z kurczaka pieczony 80 g (GLU PSZ.) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 200 g (SEL.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Jarzynowa z zacierką () 200 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 100 g Filet z kurczaka pieczony 80 g (GLU PSZ.) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Jarzynowa z zacierką () 200 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 100 g Mięso drobiowe (filet z kurczaka) mielone 80 g (GLU PSZ.) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) 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 (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Rzodkiew biała 80 g Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) 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. 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 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.) Ryżowa () 200 ml (MLE, SEL.) Serek naturalny Bieluch 50 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Jabłko pieczone 150 g
PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				
		Wartość energetyczna: 1272.14 kcal; Białko ogółem: 52.77 g; Tłuszcz: 38.14 g; Kw. tł. nasy.: 8.74 g; Węglowodany ogółem: 185.65 g; W tym cukry: 38.19 g; Błonnik pok.: 18.62 g; Sól: 3.03 g;	Wartość energetyczna: 1544.87 kcal; Białko ogółem: 80.06 g; Tłuszcz: 45.92 g; Kw. tł. nasy.: 19.63 g; Węglowodany ogółem: 211.97 g; W tym cukry: 50.06 g; Błonnik pok.: 22.42 g; Sól: 5.55 g;	Wartość energetyczna: 1528.05 kcal; Białko ogółem: 77.01 g; Tłuszcz: 44.21 g; Kw. tł. nasy.: 19.50 g; Węglowodany ogółem: 215.04 g; W tym cukry: 55.35 g; Błonnik pok.: 22.98 g; Sól: 5.18 g;	Wartość energetyczna: 1761.39 kcal; Białko ogółem: 81.36 g; Tłuszcz: 50.91 g; Kw. tł. nasy.: 20.62 g; Węglowodany ogółem: 253.01 g; W tym cukry: 65.97 g; Błonnik pok.: 26.82 g; Sól: 4.96 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 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
2024-09-25 środa	Śniadanie	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	Płatki owsiane na mleku 200 ml (MLE, GLU OW.) Chleb Graham 35 g (GLU PSZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Ser topiony 50 g (MLE.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Płatki owsiane na mleku 200 ml (MLE, GLU OW.) 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.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Płatki owsiane na mleku 200 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sok pomidorowy 200 ml
	Obiad	Ziemniaczana (bez mleka i glutenu) () 200 ml (SEL.) Ryż na sypko 100 g Pulpet wieprzowy (bez glutenu) 80 g (JAJ.) Sos jarzynowy (bez glutenu) () 100 ml (SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kapuśniak z kapusty białej () 200 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (GLU JĘCZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ziemniaczana () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (GLU JĘCZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) 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 (MLE.) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 100 g (RYB.) 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.) Paprykarz szczeciński 50 g (RYB, SOJ.) Sałata lodowa 20 g Pomidor 80 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.) Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 50 g (SOJ.) 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.) Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 50 g (SOJ.) Jarzynowa z makaronem dieta () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 100 g (SEL.)
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE.)	
		Wartość energetyczna: 1512.60 kcal; Białko ogółem: 56.72 g; Tłuszcz: 52.51 g; Kw. tł. nasy.: 11.12 g; Węglowodany ogółem: 209.71 g; W tym cukry: 50.52 g; Błonnik pok.: 13.33 g; Sól: 3.10 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 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 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	
2024-09-26 czwartek	Śniadanie	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa 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 (GLU PSZ, MLE.) Chleb Graham 35 g (GLU PSZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Serek śniadaniowy ze szczypiorkiem 80g 1 szt (MLE.) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Kasza manna na mleku 200 ml (GLU PSZ, 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.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Twarożek 50 g (MLE.) Pomidor 90 g Roszponka 10 g	Kasza manna na mleku 200 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Twarożek 50 g (MLE.) Sok pomidorowy 200 ml	
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami (bez mleka i glutenu) () 200 ml (SEL.) 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 (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 100 g (GLU PSZ.) Pieczeń wołowa 80 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Szpinakowa z ziemniakami () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 100 g (GLU PSZ.) Pieczeń wołowa 80 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Szpinakowa z ziemniakami () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 100 g (GLU PSZ.) Mięso wołowe mielone 80 g (GLU PSZ.) Sos własny () 100 ml (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.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	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.) Pasztet z fasoli () 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 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.) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 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.) 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 Mus z jabłek () b/c 100 g	
	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: 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 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 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
2024-09-27 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.</u> <u>JAJ, MLE.</u>) Chleb Graham 35 g (<u>GLU PSZ.</u>) Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>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.</u> <u>JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>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.</u> <u>JAJ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU</u> <u>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.</u> <u>JAJ.</u>)
	Obiad	Ryżowa (bez mleka) () 200 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku (bez glutenu) () 200 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krupnik jęczmienny () 200 ml (<u>MLE.</u> <u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Ryba smażona (Morszczuk) 80 g (<u>GLU</u> <u>PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krupnik jęczmienny () 200 ml (<u>MLE.</u> <u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krupnik jęczmienny () 200 ml (<u>MLE.</u> <u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Pulpet rybny (Morszczuk) 80 g (<u>GLU</u> <u>PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ.</u> <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>) 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</u> <u>PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (<u>JAJ, MLE.</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</u> <u>PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (<u>JAJ, MLE.</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</u> <u>PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z białek 50 g (<u>JAJ, 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 marchwiowy 200 ml
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			
		Wartość energetyczna: 1456.30 kcal; Białko ogółem: 46.68 g; Tłuszcz: 42.00 g; Kw. tł. nasy.: 9.42 g; Węglowodany ogółem: 226.13 g; W tym cukry: 49.57 g; Błonnik pok.: 19.26 g; Sól: 1.85 g;	Wartość energetyczna: 1849.44 kcal; Białko ogółem: 68.93 g; Tłuszcz: 62.55 g; Kw. tł. nasy.: 20.32 g; Węglowodany ogółem: 259.15 g; W tym cukry: 84.09 g; Błonnik pok.: 22.49 g; Sól: 4.18 g;	Wartość energetyczna: 1789.95 kcal; Białko ogółem: 69.26 g; Tłuszcz: 56.88 g; Kw. tł. nasy.: 25.58 g; Węglowodany ogółem: 255.60 g; W tym cukry: 66.58 g; Błonnik pok.: 22.31 g; Sól: 3.45 g;	Wartość energetyczna: 1970.35 kcal; Białko ogółem: 74.06 g; Tłuszcz: 59.67 g; Kw. tł. nasy.: 26.40 g; Węglowodany ogółem: 288.84 g; W tym cukry: 76.06 g; Błonnik pok.: 24.27 g; Sól: 4.08 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 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
2024-09-28 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. GLU OW.</u>) Chleb Graham 35 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>)	Płatki owsiane na mleku 200 ml (<u>MLE. GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 50 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>)	Płatki owsiane na mleku 200 ml (<u>MLE. GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 50 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) Sok marchwiowy 200 ml
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka i glutenu) () 200 ml (<u>SEL.</u>) Ryż na sypko 100 g Pulpet drobiowy (bez glutenu) 80 g (<u>JAJ.</u>) Sos pietruszkowy (bez glutenu i mleka) 100 ml 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. MLE. 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. MLE. SEL.</u>) Ryż na sypko 100 g Pulpet drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica premium- wędlna 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. GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 70 g (<u>GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE.</u>) Ogórek kiszony 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>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE. SEL. GÓR.</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 osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE. SEL. GÓR.</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- 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: 1804.55 kcal; Białko ogółem: 76.89 g; Tłuszcz: 69.83 g; Kw. tł. nasy.: 35.01 g; Węglowodany ogółem: 222.05 g; W tym cukry: 52.41 g; Błonnik pok.: 16.93 g; Sól: 6.91 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 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 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
2024-09-29 niedziela	Śniadanie	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 35 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Rzodkiew biała 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Kasza jęczmienna na mleku 200 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sok pomidorowy 200 ml
	Obiad	Pomidorowa z makaronem (bez mleka i glutenu) () 200 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Schab gotowany 80 g Sos własny (bez glutenu) 100 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pomidorowa z zacierką () 200 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Kotlet schabowy 80g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Mizeria 200g (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pomidorowa z zacierką () 200 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Schab gotowany 80 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pomidorowa z zacierką () 200 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Mięso wieprzowe (schab) mielone 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 50 g (<u>MLE.</u>) Grycikowa () 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Jabłko pieczone 150 g
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			
	Wartość energetyczna: 1403.37 kcal; Białko ogółem: 61.01 g; Tłuszcz: 43.03 g; Kw. tł. nasy.: 8.98 g; Węglowodany ogółem: 200.83 g; W tym cukry: 51.07 g; Błonnik pok.: 22.60 g; Sól: 4.61 g;	Wartość energetyczna: 1546.01 kcal; Białko ogółem: 64.79 g; Tłuszcz: 49.61 g; Kw. tł. nasy.: 21.09 g; Węglowodany ogółem: 216.33 g; W tym cukry: 58.60 g; Błonnik pok.: 19.74 g; Sól: 4.31 g;	Wartość energetyczna: 1529.91 kcal; Białko ogółem: 72.01 g; Tłuszcz: 45.88 g; Kw. tł. nasy.: 19.63 g; Węglowodany ogółem: 217.05 g; W tym cukry: 66.67 g; Błonnik pok.: 25.41 g; Sól: 5.00 g;	Wartość energetyczna: 1820.60 kcal; Białko ogółem: 82.16 g; Tłuszcz: 56.15 g; Kw. tł. nasy.: 21.77 g; Węglowodany ogółem: 257.81 g; W tym cukry: 78.99 g; Błonnik pok.: 28.01 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,
S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
MCK - Mięczaki i pochodne,
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,
GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odż.:

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

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 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	
2024-09-30 pomiedziatek	Śniadanie	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 200 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb Graham 35 g (GLU PSZ.) 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 dodat.wody w ost.niejad 50 g Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Płatki pszenne na mleku 200 ml (GLU PSZ, 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 dodat.wody w ost.niejad 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Płatki pszenne na mleku 200 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sok marchwiowy 200 ml
	Obiad	Dyniowa z ziemniakami (bez glutenu) () 200 ml (MLE, SEL.) Makaron bezglutenowy 100 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez glutenu) 80 g (JAJ.) Sos pomidorowy (bez glutenu) 100 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Fasolowa z ziemniakami () 200 ml (GLU PSZ, SEL.) Naleśniki z serem 250 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Mus z jabłek () z/c 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Dyniowa z ziemniakami () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 100 g (GLU PSZ.) Twaróg półtłusty 80 g (MLE.) 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 (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) 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.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 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 homo. naturalny 50 g (MLE.) Jarzynowa z ryżem dieta () 200 ml (MLE, SEL.) 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 (może zawierać: MLE.)		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE.)
		Wartość energetyczna: 1237.11 kcal; Białko ogółem: 44.81 g; Tłuszcz: 40.84 g; Kw. tł. nasy.: 10.06 g; Węglowodany ogółem: 175.08 g; W tym cukry: 42.42 g; Błonnik pok.: 7.11 g; Sól: 2.77 g;	Wartość energetyczna: 1916.78 kcal; Białko ogółem: 76.39 g; Tłuszcz: 54.76 g; Kw. tł. nasy.: 23.27 g; Węglowodany ogółem: 285.13 g; W tym cukry: 82.28 g; Błonnik pok.: 17.76 g; Sól: 5.87 g;	Wartość energetyczna: 1492.38 kcal; Białko ogółem: 62.82 g; Tłuszcz: 41.32 g; Kw. tł. nasy.: 21.40 g; Węglowodany ogółem: 220.47 g; W tym cukry: 62.54 g; Błonnik pok.: 13.66 g; Sól: 4.43 g;	Wartość energetyczna: 1627.61 kcal; Białko ogółem: 73.23 g; Tłuszcz: 42.76 g; Kw. tł. nasy.: 23.68 g; Węglowodany ogółem: 239.28 g; W tym cukry: 65.11 g; Błonnik pok.: 15.91 g; Sól: 4.59 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 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	
2024-10-01 wtorek	Śniadanie	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.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Zacierka na mleku 200 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Chleb Graham 35 g (GLU PSZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Papryka świeża 80 g	Zacierka na mleku 200 ml (GLU PSZ, JAJ, 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.) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Zacierka na mleku 200 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Twarożek 50 g (MLE.) Mus z jabłek () b/c 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	
	Obiad	Brokułowa z ryżem (bez mleka) () 200 ml (SEL.) Ziemniaki gotowane () 100 g Bitka z szynki wieprzowej (bez glutenu) 80 g Sos własny (bez glutenu) 100 ml Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Brokułowa z ryżem () 200 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 100 g Bitka z szynki wieprzowej 80 g (GLU PSZ.) Sos meksykański 100 g (GLU PSZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Brokułowa z ryżem () 200 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 100 g Bitka z szynki wieprzowej 80 g (GLU PSZ.) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Brokułowa z ryżem () 200 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 100 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) 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 kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 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.) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) 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. 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.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 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.) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ziemniaczana () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) 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 (MLE.) Rogal maślany 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)			
		Wartość energetyczna: 1413.84 kcal; Białko ogółem: 54.35 g; Tłuszcz: 50.61 g; Kw. tł. nasy.: 10.09 g; Węglowodany ogółem: 189.17 g; W tym cukry: 38.40 g; Błonnik pok.: 14.09 g; Sól: 4.54 g;	Wartość energetyczna: 1976.04 kcal; Białko ogółem: 92.97 g; Tłuszcz: 66.27 g; Kw. tł. nasy.: 26.34 g; Węglowodany ogółem: 260.34 g; W tym cukry: 70.21 g; Błonnik pok.: 19.15 g; Sól: 4.90 g;	Wartość energetyczna: 1917.66 kcal; Białko ogółem: 89.41 g; Tłuszcz: 65.40 g; Kw. tł. nasy.: 26.22 g; Węglowodany ogółem: 250.20 g; W tym cukry: 66.53 g; Błonnik pok.: 15.86 g; Sól: 4.69 g;	Wartość energetyczna: 2005.24 kcal; Białko ogółem: 93.50 g; Tłuszcz: 56.41 g; Kw. tł. nasy.: 26.82 g; Węglowodany ogółem: 290.50 g; W tym cukry: 74.16 g; Błonnik pok.: 20.42 g; Sól: 5.31 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 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. rozdrobiona 4-9 lat
2024-10-02 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 ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka 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 ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) 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 ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt
	Obiad	Jarzynowa z makaronem (bez glutenu i mleka) () 200 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki 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 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 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 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 Mix sałat 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>) Paprykarz szczeciński 50 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 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 Mix sałat 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 Grycikowa () 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>)		
		Wartość energetyczna: 1253.92 kcal; Białko ogółem: 49.60 g; Tłuszcz: 41.54 g; Kw. tł. nasy.: 9.55 g; Węglowodany ogółem: 176.83 g; W tym cukry: 44.90 g; Błonnik pok.: 11.86 g; Sól: 3.11 g;	Wartość energetyczna: 1567.59 kcal; Białko ogółem: 71.01 g; Tłuszcz: 48.73 g; Kw. tł. nasy.: 20.72 g; Węglowodany ogółem: 218.08 g; W tym cukry: 53.39 g; Błonnik pok.: 16.24 g; Sól: 7.02 g;	Wartość energetyczna: 1530.73 kcal; Białko ogółem: 69.97 g; Tłuszcz: 47.39 g; Kw. tł. nasy.: 21.77 g; Węglowodany ogółem: 212.19 g; W tym cukry: 55.76 g; Błonnik pok.: 15.20 g; Sól: 5.25 g;	Wartość energetyczna: 1706.71 kcal; Białko ogółem: 72.54 g; Tłuszcz: 46.50 g; Kw. tł. nasy.: 20.28 g; Węglowodany ogółem: 256.64 g; W tym cukry: 89.92 g; Błonnik pok.: 19.88 g; Sól: 6.71 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 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. rozdrobiona 4-9 lat	
2024-10-03 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 ost.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 (<u>MLE.</u> <u>GLU OW.</u>) Chleb Graham 35 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Płatki owsiane na mleku 200 ml (<u>MLE.</u> <u>GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>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 Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Płatki owsiane na mleku 200 ml (<u>MLE.</u> <u>GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU</u> <u>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 JĘCZ.</u>) Sok marchwiowy 200 ml	
	Obiad	Ziemniaczana (bez glutenu i mleka) () 200 ml (<u>SEL.</u>) Kaszotto jaglane z mięsem wieprzowym i warzywami*() 250 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy (bez glutenu) 100 ml Cukinia pieczona z olejem * 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz biały z ziemniakami () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 250 g (<u>SEL.</u> <u>GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka szwedzka () 200 g (<u>GOR.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ziemniaczana () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 250 g (<u>SEL, GLU</u> <u>JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadanej. 50 g Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>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 niejadanej. 50 g Sałatka jarzynowa () 100 g (<u>JAJ, MLE.</u> <u>SEL, GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>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 niejadanej. 50 g Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> <u>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 niejadanej. 50 g Jarzynowa z ryżem dieta () 200 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>)	
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE.</u>)			
		Wartość energetyczna: 1476.11 kcal; Białko ogółem: 50.77 g; Tłuszcz: 50.26 g; Kw. tł. nasy.: 10.61 g; Węglowodany ogółem: 210.12 g; W tym cukry: 36.39 g; Błonnik pok.: 17.68 g; Sól: 4.54 g;	Wartość energetyczna: 1788.68 kcal; Białko ogółem: 77.94 g; Tłuszcz: 60.69 g; Kw. tł. nasy.: 25.87 g; Węglowodany ogółem: 244.04 g; W tym cukry: 65.88 g; Błonnik pok.: 24.51 g; Sól: 7.65 g;	Wartość energetyczna: 1781.65 kcal; Białko ogółem: 76.75 g; Tłuszcz: 62.12 g; Kw. tł. nasy.: 25.15 g; Węglowodany ogółem: 238.84 g; W tym cukry: 63.04 g; Błonnik pok.: 21.29 g; Sól: 5.01 g;	Wartość energetyczna: 1851.68 kcal; Białko ogółem: 79.18 g; Tłuszcz: 60.63 g; Kw. tł. nasy.: 24.59 g; Węglowodany ogółem: 256.19 g; W tym cukry: 72.14 g; Błonnik pok.: 22.63 g; Sól: 5.15 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 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
2024-10-04 piątek	Śniadanie	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Dżem jagodowy 25g 2 szt Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g	Kasza manna na mleku 200 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb Graham 35 g (GLU PSZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Dżem jagodowy 25g 2 szt Gruszka 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Twarożek 50 g (MLE.)	Kasza manna na mleku 200 ml (GLU PSZ, 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.) Dżem jagodowy 25g 2 szt Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Twarożek 50 g (MLE.)	Kasza manna na mleku 200 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Dżem jagodowy 25g 2 szt Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Twarożek 50 g (MLE.)
	Obiad	Szpinakowa z makaronem (bez glutenu i mleka) (SU) 200 ml (SEL.) Ziemniaki gotowane () 100 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy *(bez glutenu i mleka) 100 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 200 g (SEL.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Szpinakowa z zacierką () 200 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 100 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Szpinakowa z zacierką () 200 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 100 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE.) 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.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 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 jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (JAJ, MLE.) Sałata zielona 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.) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (JAJ, MLE.) Selerowa z makaronem () 200 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sok pomidorowy 200 ml
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			
	Wartość energetyczna: 1539.18 kcal; Białko ogółem: 50.42 g; Tłuszcz: 48.02 g; Kw. tł. nasy.: 9.52 g; Węglowodany ogółem: 233.34 g; W tym cukry: 79.87 g; Błonnik pok.: 21.54 g; Sól: 3.73 g;	Wartość energetyczna: 1784.67 kcal; Białko ogółem: 75.95 g; Tłuszcz: 48.06 g; Kw. tł. nasy.: 20.97 g; Węglowodany ogółem: 269.85 g; W tym cukry: 100.28 g; Błonnik pok.: 21.08 g; Sól: 3.68 g;	Wartość energetyczna: 1817.41 kcal; Białko ogółem: 73.49 g; Tłuszcz: 54.40 g; Kw. tł. nasy.: 21.31 g; Węglowodany ogółem: 267.87 g; W tym cukry: 98.89 g; Błonnik pok.: 24.78 g; Sól: 4.51 g;	Wartość energetyczna: 1884.50 kcal; Białko ogółem: 77.01 g; Tłuszcz: 53.49 g; Kw. tł. nasy.: 20.87 g; Węglowodany ogółem: 284.97 g; W tym cukry: 103.85 g; Błonnik pok.: 28.04 g; Sól: 5.46 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 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. rozdrobiona 4-9 lat
2024-10-05 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 Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 200 ml (<u>MLE. GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 35 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>)	Płatki jęczmienne na mleku 200 ml (<u>MLE. GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>)	Płatki jęczmienne na mleku 200 ml (<u>MLE. GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>)
	Obiad	Koperkowa z ryżem (bez mleka) () 200 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Bitka wołowa (bez glutenu) 80 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. SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Bitka wołowa 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ. 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. SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Bitka wołowa 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Koperkowa z ryżem () 200 ml (<u>MLE. SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Mięso wołowe mielone w sosie wł 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	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>) Mus z jabłek () b/c 100 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>) Pasztet z soczewicy () 70 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Ogórek kiszony 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>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek () b/c 100 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>) 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 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>)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 1374.96 kcal; Białko ogółem: 52.20 g; Tłuszcz: 43.50 g; Kw. tł. nasy.: 9.58 g; Węglowodany ogółem: 200.64 g; W tym cukry: 37.68 g; Błonnik pok.: 18.96 g; Sól: 4.41 g;	Wartość energetyczna: 1953.91 kcal; Białko ogółem: 86.94 g; Tłuszcz: 66.75 g; Kw. tł. nasy.: 25.54 g; Węglowodany ogółem: 262.98 g; W tym cukry: 66.39 g; Błonnik pok.: 25.28 g; Sól: 7.13 g;	Wartość energetyczna: 1767.81 kcal; Białko ogółem: 83.10 g; Tłuszcz: 51.38 g; Kw. tł. nasy.: 24.32 g; Węglowodany ogółem: 251.45 g; W tym cukry: 66.98 g; Błonnik pok.: 18.33 g; Sól: 5.40 g;	Wartość energetyczna: 1839.34 kcal; Białko ogółem: 86.07 g; Tłuszcz: 49.61 g; Kw. tł. nasy.: 23.67 g; Węglowodany ogółem: 270.09 g; W tym cukry: 66.07 g; Błonnik pok.: 22.00 g; Sól: 5.08 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 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	
2024-10-06 niedziela	Śniadanie	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 35 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 50 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jabłko pieczone 150 g	
	Obiad	Rosół z makaronem (bez glutenu) () 200 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Udko 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 (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Rosół z makaronem () 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Udko gotowane 1szt. 210 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Rosół z makaronem () 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Budyń z udźca kurczaka 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) 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	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 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 Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jarzynowa z ryżem dieta () 200 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sok pomidorowy 200 ml	
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)			
		Wartość energetyczna: 1676.83 kcal; Białko ogółem: 86.54 g; Tłuszcz: 66.84 g; Kw. tł. nasy.: 16.91 g; Węglowodany ogółem: 185.22 g; W tym cukry: 37.63 g; Błonnik pok.: 13.22 g; Sól: 4.61 g;	Wartość energetyczna: 1947.03 kcal; Białko ogółem: 109.63 g; Tłuszcz: 87.48 g; Kw. tł. nasy.: 35.48 g; Węglowodany ogółem: 186.90 g; W tym cukry: 52.61 g; Błonnik pok.: 17.43 g; Sól: 6.35 g;	Wartość energetyczna: 1812.37 kcal; Białko ogółem: 100.73 g; Tłuszcz: 69.04 g; Kw. tł. nasy.: 25.88 g; Węglowodany ogółem: 200.81 g; W tym cukry: 60.51 g; Błonnik pok.: 14.83 g; Sól: 5.34 g;	Wartość energetyczna: 1701.60 kcal; Białko ogółem: 74.18 g; Tłuszcz: 44.90 g; Kw. tł. nasy.: 19.63 g; Węglowodany ogółem: 255.31 g; W tym cukry: 73.53 g; Błonnik pok.: 17.71 g; Sól: 6.42 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 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
2024-10-07 poniedziałek	Śniadanie	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 50 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 200 ml (MLE, GLU OW.) Chleb Graham 35 g (GLU PSZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka sołtysa 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	Płatki owsiane na mleku 200 ml (MLE, GLU OW.) 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 sołtysa 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	Płatki owsiane na mleku 200 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sok marchwiowy 200 ml
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami (bez mleka i glutenu) () 200 ml (SEL.) Ryż na sypko 100 g Pulpet wieprzowy (bez glutenu) 80 g (JAJ.) Sos pomidorowy (bez glutenu) 100 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Brokuł gotowany* 200 g	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 200 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Ryż na sypko (brązowy) 100 g Mus z jabłek () z/c 80 g Sos jogurtowy naturalny 100g (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Wielowarzywna z ziemniakami () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 100 g Mus z jabłek () z/c 80 g Sos jogurtowy naturalny 100g (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	Kolacja	Mix sałat 20 g Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Mix sałat 20 g Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pasta z twarogu i papryki 50 g (MLE.) Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Mix sałat 20 g Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Grysikowa () 200 ml (GLU PSZ, SEL.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) 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 (MLE.) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 18 g		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE.)
		Wartość energetyczna: 1338.87 kcal; Białko ogółem: 53.44 g; Tłuszcz: 46.18 g; Kw. tł. nasy.: 12.16 g; Węglowodany ogółem: 180.13 g; W tym cukry: 29.93 g; Błonnik pok.: 13.17 g; Sól: 3.29 g;	Wartość energetyczna: 1601.58 kcal; Białko ogółem: 63.31 g; Tłuszcz: 50.17 g; Kw. tł. nasy.: 25.95 g; Węglowodany ogółem: 228.97 g; W tym cukry: 58.57 g; Błonnik pok.: 15.82 g; Sól: 5.81 g;	Wartość energetyczna: 1562.80 kcal; Białko ogółem: 62.49 g; Tłuszcz: 45.68 g; Kw. tł. nasy.: 25.08 g; Węglowodany ogółem: 230.65 g; W tym cukry: 60.42 g; Błonnik pok.: 12.24 g; Sól: 4.05 g;	Wartość energetyczna: 1588.89 kcal; Białko ogółem: 61.45 g; Tłuszcz: 42.33 g; Kw. tł. nasy.: 23.07 g; Węglowodany ogółem: 243.44 g; W tym cukry: 64.64 g; Błonnik pok.: 13.81 g; Sól: 4.00 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 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
2024-10-08 wtorek	Śniadanie	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Roszponka 10 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 Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Roszponka 10 g Makaron na mleku 200 ml (GLU PSZ, 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 drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Roszponka 10 g Makaron na mleku 200 ml (GLU PSZ, MLE.)	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 Makaron na mleku 200 ml (GLU PSZ, MLE.)
	Obiad	Solferino (bez glutenu i mleka) () 200 ml (SEL.) Kasza jaglana na sypko 100 g Zrazik wołowy mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy (bez glutenu) () 100 ml (SEL.) Marchew gotowana 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.) Zrazik wołowy mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z rzepy białej i jabłka () 200 g (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Solferino () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (GLU JĘCZ.) Zrazik wołowy mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) 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 (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 50 g (RYB, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	Salata zielona 20 g Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pasta z makreli wędzonej z warzywami (*) 50 g (RYB, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Ogórek kiszony 80 g	Salata zielona 20 g Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 50 g (RYB, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 80 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 Mus z jabłek () b/c 100 g
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			
	Wartość energetyczna: 1375.13 kcal; Białko ogółem: 52.25 g; Tłuszcz: 41.95 g; Kw. tł. nasy.: 9.02 g; Węglowodany ogółem: 204.28 g; W tym cukry: 42.08 g; Błonnik pok.: 21.92 g; Sól: 3.03 g;	Wartość energetyczna: 1746.80 kcal; Białko ogółem: 77.21 g; Tłuszcz: 57.00 g; Kw. tł. nasy.: 23.77 g; Węglowodany ogółem: 241.09 g; W tym cukry: 49.72 g; Błonnik pok.: 26.03 g; Sól: 6.84 g;	Wartość energetyczna: 1621.80 kcal; Białko ogółem: 73.71 g; Tłuszcz: 46.72 g; Kw. tł. nasy.: 19.61 g; Węglowodany ogółem: 237.05 g; W tym cukry: 59.23 g; Błonnik pok.: 26.25 g; Sól: 5.11 g;	Wartość energetyczna: 1764.73 kcal; Białko ogółem: 78.80 g; Tłuszcz: 43.80 g; Kw. tł. nasy.: 19.77 g; Węglowodany ogółem: 275.66 g; W tym cukry: 59.52 g; Błonnik pok.: 29.19 g; Sól: 7.32 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 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
2024-10-09 środa	Śniadanie	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Jabłko pieczone 150 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.) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 50 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Jabłko 150 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.) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 50 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Jabłko 150 g	Ryż na mleku 200 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 50 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Jabłko pieczone 150 g
	Obiad	Selerowa z ryżem () b/mleka 200 g (SEL.) Ziemniaki gotowane () 100 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Sos bazyliowy (bez glutenu) () 100 ml (SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Selerowa z ryżem () 200 g (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 100 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Sos bazyliowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Selerowa z ryżem () 200 g (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 100 g Klopsik drobiowy z udźca 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos bazyliowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) 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 (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	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) 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 Sałata zielona 20 g	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% 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	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) 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 (GLU PSZ, MLE, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sok pomidorowy 200 ml
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)		
		Wartość energetyczna: 1444.86 kcal; Białko ogółem: 67.76 g; Tłuszcz: 48.61 g; Kw. tł. nasy.: 12.91 g; Węglowodany ogółem: 183.86 g; W tym cukry: 37.98 g; Błonnik pok.: 12.25 g; Sól: 3.81 g;	Wartość energetyczna: 1759.17 kcal; Białko ogółem: 86.55 g; Tłuszcz: 55.59 g; Kw. tł. nasy.: 25.24 g; Węglowodany ogółem: 230.72 g; W tym cukry: 76.73 g; Błonnik pok.: 16.30 g; Sól: 4.50 g;	Wartość energetyczna: 1729.52 kcal; Białko ogółem: 84.54 g; Tłuszcz: 55.04 g; Kw. tł. nasy.: 25.17 g; Węglowodany ogółem: 225.47 g; W tym cukry: 74.69 g; Błonnik pok.: 14.27 g; Sól: 4.49 g;	Wartość energetyczna: 1672.59 kcal; Białko ogółem: 70.88 g; Tłuszcz: 44.46 g; Kw. tł. nasy.: 20.76 g; Węglowodany ogółem: 249.95 g; W tym cukry: 79.16 g; Błonnik pok.: 16.34 g; Sól: 5.23 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 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. rozdrobiona 4-9 lat
2024-10-10 czwartek	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	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 35 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona , parzona 50 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sałata lodowa 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona , parzona 50 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sałata lodowa 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona , parzona 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sok marchwiowy 200 ml
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka i glutenu) () SU 200 ml (<u>SEL.</u>) Makaron bezglutenowy 100 g Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatki 250 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa 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 (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z ciecierzycy () 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek () b/c 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Ryżowa () 200 ml (<u>MLE, 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>)		
		Wartość energetyczna: 1369.43 kcal; Białko ogółem: 50.97 g; Tłuszcz: 47.10 g; Kw. tł. nasy.: 10.50 g; Węglowodany ogółem: 190.52 g; W tym cukry: 34.36 g; Błonnik pok.: 16.44 g; Sól: 3.86 g;	Wartość energetyczna: 2000.03 kcal; Białko ogółem: 79.26 g; Tłuszcz: 79.23 g; Kw. tł. nasy.: 34.39 g; Węglowodany ogółem: 249.52 g; W tym cukry: 63.59 g; Błonnik pok.: 25.42 g; Sól: 5.69 g;	Wartość energetyczna: 1751.04 kcal; Białko ogółem: 79.38 g; Tłuszcz: 59.82 g; Kw. tł. nasy.: 26.95 g; Węglowodany ogółem: 232.28 g; W tym cukry: 59.46 g; Błonnik pok.: 18.84 g; Sól: 4.83 g;	Wartość energetyczna: 1830.42 kcal; Białko ogółem: 81.68 g; Tłuszcz: 58.30 g; Kw. tł. nasy.: 26.39 g; Węglowodany ogółem: 252.01 g; W tym cukry: 68.22 g; Błonnik pok.: 19.90 g; Sól: 4.96 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 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
2024-10-11 piątek	Śniadanie	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Miód (25g) 2 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Zacierka na mleku 200 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Chleb Graham 35 g (GLU PSZ.) Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Miód (25g) 1 szt Sliwka 180 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.)	Zacierka na mleku 200 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Miód (25g) 1 szt Jabłko pieczone 150 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.)	Zacierka na mleku 200 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 25 g (GLU PSZ.) Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Miód (25g) 1 szt Jabłko pieczone 150 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.)
	Obiad	Ryżowa (bez mleka) () 200 ml (SEL.) Ziemniaki gotowane () 100 g Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g (RYB.) Sos cytrynowy (bez glutenu i mleka) 100 ml Warzywa po grecku (bez glutenu) () 200 g (SEL.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kalafiorowa z ryżem () 200 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 100 g Ryba smażona (Morszczuk) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos cytrynowy 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ryżowa () 200 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 100 g Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g (RYB.) Sos cytrynowy 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ryżowa () 200 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 100 g Pulpet rybny (Morszczuk) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos cytrynowy 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 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 jaj z koperkiem -dieta 50 g (JAJ, MLE.) Ogórek kiszony 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.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (JAJ, MLE.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (JAJ, 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 owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE.)		
		Wartość energetyczna: 1709.84 kcal; Białko ogółem: 54.26 g; Tłuszcz: 55.48 g; Kw. tł. nasy.: 17.56 g; Węglowodany ogółem: 254.05 g; W tym cukry: 51.20 g; Błonnik pok.: 18.31 g; Sól: 3.23 g;	Wartość energetyczna: 1936.94 kcal; Białko ogółem: 75.16 g; Tłuszcz: 74.15 g; Kw. tł. nasy.: 25.77 g; Węglowodany ogółem: 248.21 g; W tym cukry: 72.63 g; Błonnik pok.: 16.86 g; Sól: 5.94 g;	Wartość energetyczna: 1813.80 kcal; Białko ogółem: 75.62 g; Tłuszcz: 60.11 g; Kw. tł. nasy.: 24.77 g; Węglowodany ogółem: 250.68 g; W tym cukry: 80.63 g; Błonnik pok.: 19.14 g; Sól: 3.76 g;	Wartość energetyczna: 1905.46 kcal; Białko ogółem: 75.70 g; Tłuszcz: 59.47 g; Kw. tł. nasy.: 24.66 g; Węglowodany ogółem: 276.14 g; W tym cukry: 85.20 g; Błonnik pok.: 21.26 g; Sól: 4.89 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 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
2024-10-12 sobota	Śniadanie	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Płatki pszenne na mleku 200 ml (GLU PSZ, 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) 70 g (GLU PSZ.) Ketchup 20 g (SEL.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Mix sałat 20 g	Płatki pszenne na mleku 200 ml (GLU PSZ, 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.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Płatki pszenne na mleku 200 ml (GLU PSZ, 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
	Obiad	Ziemniaczana (bez glutenu i mleka) () 200 ml (SEL.) Ryż na sypko 100 g Pulpet drobiowy (bez glutenu) 80 g (JAJ.) Sos pomidorowy (bez glutenu) 100 ml Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ogórkowa z ziemniakami () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (GLU JĘCZ.) Mięso drobiowe duszone z udźca 80 g (GLU PSZ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ziemniaczana () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (GLU JĘCZ.) Mięso drobiowe duszone z udźca 80 g (GLU PSZ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ziemniaczana () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (GLU JĘCZ.) Pulpet drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (GLU PSZ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 75 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałatka z ryżu i brokułów 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) 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 Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, 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.) Selerowa z makaronem () 200 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g (MLE, SEL.)
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia-twaróg 120g 1 szt (MLE.)		
		Wartość energetyczna: 1438.52 kcal; Białko ogółem: 53.19 g; Tłuszcz: 49.12 g; Kw. tł. nasy.: 9.28 g; Węglowodany ogółem: 200.31 g; W tym cukry: 39.68 g; Błonnik pok.: 13.95 g; Sól: 3.94 g;	Wartość energetyczna: 1960.32 kcal; Białko ogółem: 79.75 g; Tłuszcz: 70.07 g; Kw. tł. nasy.: 24.62 g; Węglowodany ogółem: 256.51 g; W tym cukry: 78.30 g; Błonnik pok.: 20.35 g; Sól: 8.16 g;	Wartość energetyczna: 1739.45 kcal; Białko ogółem: 77.69 g; Tłuszcz: 53.51 g; Kw. tł. nasy.: 20.38 g; Węglowodany ogółem: 242.91 g; W tym cukry: 76.81 g; Błonnik pok.: 18.65 g; Sól: 6.52 g;	Wartość energetyczna: 1841.58 kcal; Białko ogółem: 78.62 g; Tłuszcz: 42.31 g; Kw. tł. nasy.: 19.00 g; Węglowodany ogółem: 293.65 g; W tym cukry: 98.73 g; Błonnik pok.: 20.03 g; Sól: 6.74 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 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. rozdrobiona 4-9 lat	
2024-10-13 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 Sałata lodowa 20 g	Chleb Graham 35 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sałata lodowa 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 JĘCZ.</u>) Sałata lodowa 20 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>) 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 JĘCZ.</u>) Mus z jabłek () b/c 100 g Sałata lodowa 20 g	
	Obiad	Pomidorowa z makaronem (bez glutenu i mleka) () 200 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki 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 gotowane () 100 g Kotlet schabowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pomidorowa z makaronem () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki 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 gotowane () 100 g Mięso (schab) mielone w sosie wł 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, 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>) 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	Pomidor 80 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 Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) 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	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: 1251.47 kcal; Białko ogółem: 61.46 g; Tłuszcz: 33.82 g; Kw. tł. nasy.: 8.65 g; Węglowodany ogółem: 173.33 g; W tym cukry: 39.55 g; Błonnik pok.: 7.47 g; Sól: 3.81 g;	Wartość energetyczna: 1710.83 kcal; Białko ogółem: 73.65 g; Tłuszcz: 64.51 g; Kw. tł. nasy.: 27.52 g; Węglowodany ogółem: 217.05 g; W tym cukry: 64.39 g; Błonnik pok.: 19.50 g; Sól: 5.27 g;	Wartość energetyczna: 1362.42 kcal; Białko ogółem: 75.52 g; Tłuszcz: 34.80 g; Kw. tł. nasy.: 17.26 g; Węglowodany ogółem: 186.75 g; W tym cukry: 48.19 g; Błonnik pok.: 10.31 g; Sól: 4.17 g;	Wartość energetyczna: 1726.65 kcal; Białko ogółem: 76.35 g; Tłuszcz: 48.07 g; Kw. tł. nasy.: 19.45 g; Węglowodany ogółem: 256.90 g; W tym cukry: 71.49 g; Błonnik pok.: 23.64 g; Sól: 5.69 g;	

Oznaczenia alergenów:

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

Oznaczenia wskaźników odż.:

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

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-14 do dnia 2024-10-27 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
2024-10-14 poniedziałek	Śniadanie	Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 200 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 35 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Płatki jęczmienne na mleku 200 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Płatki jęczmienne na mleku 200 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Jabłko pieczone 150 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 gotowane () 100 g Gulasz warzywny z tofu dieta* (bez glutenu) 150 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Brokułowa z ryżem () 200 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Gulasz warzywny z ciecierzycą () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Brokułowa z ryżem () 200 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Brokułowa z ryżem () 200 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Pulpet drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy () 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 Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 90 g Roszponka 10 g	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 50 g (<u>RYB, MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 90 g Roszponka 10 g	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i ryby got. (morszczuk) z natką pietruszki 50 g (<u>RYB, MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 90 g Roszponka 10 g	Jarzynowa z makaronem dieta () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Sok pomidorowy 200 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	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: 1260.30 kcal; Białko ogółem: 35.43 g; Tłuszcz: 37.99 g; Kw. tł. nasy.: 8.61 g; Węglowodany ogółem: 204.09 g; W tym cukry: 70.25 g; Błonnik pok.: 21.23 g; Sól: 4.58 g;	Wartość energetyczna: 1561.91 kcal; Białko ogółem: 58.38 g; Tłuszcz: 45.88 g; Kw. tł. nasy.: 19.41 g; Węglowodany ogółem: 239.27 g; W tym cukry: 76.33 g; Błonnik pok.: 27.20 g; Sól: 6.03 g;	Wartość energetyczna: 1578.80 kcal; Białko ogółem: 58.91 g; Tłuszcz: 46.17 g; Kw. tł. nasy.: 19.48 g; Węglowodany ogółem: 241.48 g; W tym cukry: 86.83 g; Błonnik pok.: 25.77 g; Sól: 5.82 g;	Wartość energetyczna: 1671.28 kcal; Białko ogółem: 70.96 g; Tłuszcz: 46.43 g; Kw. tł. nasy.: 19.97 g; Węglowodany ogółem: 252.51 g; W tym cukry: 86.79 g; Błonnik pok.: 25.23 g; Sól: 6.49 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-14 do dnia 2024-10-27 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. rozdrobiona 4-9 lat	
2024-10-15 wtorek	Śniadanie	Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 35 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sok pomidorowy 200 ml	
	Obiad	Solferino (bez mleka i glutenu) () 200 ml (<u>SEL.</u>) Makaron bezglutenowy 100 g Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos pietruszkowy (bez mleka i glutenu) dieta 100 ml Dyńia duszona z olejem* (bez glutenu) 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pieczarkowa z ziemniakami () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka wieprzowa pieczona 80 g Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Solferino () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Dyńia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Solferino () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Mięso wieprzowe (szynka) mielone 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Dyńia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g 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 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 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>) 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 Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)		
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE.</u>)			
		Wartość energetyczna: 1321.14 kcal; Białko ogółem: 51.03 g; Tłuszcz: 41.19 g; Kw. tł. nasy.: 11.99 g; Węglowodany ogółem: 187.30 g; W tym cukry: 49.35 g; Błonnik pok.: 12.08 g; Sól: 2.88 g;	Wartość energetyczna: 1889.11 kcal; Białko ogółem: 96.08 g; Tłuszcz: 63.53 g; Kw. tł. nasy.: 26.99 g; Węglowodany ogółem: 237.68 g; W tym cukry: 53.94 g; Błonnik pok.: 17.99 g; Sól: 6.86 g;	Wartość energetyczna: 1844.56 kcal; Białko ogółem: 91.80 g; Tłuszcz: 54.11 g; Kw. tł. nasy.: 24.67 g; Węglowodany ogółem: 250.01 g; W tym cukry: 61.34 g; Błonnik pok.: 14.84 g; Sól: 5.64 g;	Wartość energetyczna: 2109.56 kcal; Białko ogółem: 96.51 g; Tłuszcz: 61.32 g; Kw. tł. nasy.: 24.77 g; Węglowodany ogółem: 294.41 g; W tym cukry: 76.11 g; Błonnik pok.: 17.03 g; Sól: 6.59 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-14 do dnia 2024-10-27 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
2024-10-16 środa	Śniadanie	Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 200 ml (MLE. GLU OW.) Chleb Graham 35 g (GLU PSZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.)	Płatki owsiane na mleku 200 ml (MLE. GLU OW.) 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.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.)	Płatki owsiane na mleku 200 ml (MLE. GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.)
	Obiad	Ryżowa (bez mleka) () 200 ml (SEL.) Ziemniaki gotowane () 100 g Zrazik drobiowy z udzka gotowany mielony (bez glutenu) 80 g (JAJ.) Sos jarzynowy (bez glutenu) () 100 ml (SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte () (bez glutenu) 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 200 ml (GLU PSZ. SEL.) Ziemniaki gotowane () 100 g Kotlet mielony drobiowy 80 g (GLU PSZ. JAJ.) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (GLU PSZ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grycikowa () 200 ml (GLU PSZ. SEL.) Ziemniaki gotowane () 100 g Zrazik drobiowy z udzka gotowany mielony 80 g (GLU PSZ. JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ. SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (GLU PSZ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa 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 (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Ryżowa () 200 ml (MLE. SEL.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt			
	Wartość energetyczna: 1323.31 kcal; Białko ogółem: 51.44 g; Tłuszcz: 33.16 g; Kw. tł. nasy.: 9.15 g; Węglowodany ogółem: 211.95 g; W tym cukry: 70.51 g; Błonnik pok.: 14.78 g; Sól: 4.36 g;	Wartość energetyczna: 2019.90 kcal; Białko ogółem: 83.72 g; Tłuszcz: 70.48 g; Kw. tł. nasy.: 29.70 g; Węglowodany ogółem: 275.21 g; W tym cukry: 87.25 g; Błonnik pok.: 23.06 g; Sól: 5.99 g;	Wartość energetyczna: 1575.31 kcal; Białko ogółem: 68.89 g; Tłuszcz: 38.49 g; Kw. tł. nasy.: 18.48 g; Węglowodany ogółem: 248.31 g; W tym cukry: 87.25 g; Błonnik pok.: 19.10 g; Sól: 4.91 g;	Wartość energetyczna: 1664.76 kcal; Białko ogółem: 71.65 g; Tłuszcz: 36.52 g; Kw. tł. nasy.: 17.87 g; Węglowodany ogółem: 269.40 g; W tym cukry: 89.59 g; Błonnik pok.: 17.95 g; Sól: 4.80 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-14 do dnia 2024-10-27 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. rozdrobiona 4-9 lat
2024-10-17 czwartek	Śniadanie	Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g 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	Zacierka na mleku 200 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Chleb Graham 35 g (GLU PSZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Zacierka na mleku 200 ml (GLU PSZ, JAJ, 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.) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Zacierka na mleku 200 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Twarożek 50 g (MLE.) Sok marchwiowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
	Obiad	Ziemniaczana (bez mleka i glutenu) () 200 ml (SEL.) 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 (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) 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 (GLU PSZ, MLE, SEL.) 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 Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Szynka sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 50 g Sałatka jarzynowa () 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) 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.) Szynka sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 50 g Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 50 g Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 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: 1220.32 kcal; Białko ogółem: 42.94 g; Tłuszcz: 32.28 g; Kw. tł. nasy.: 8.78 g; Węglowodany ogółem: 195.15 g; W tym cukry: 46.90 g; Błonnik pok.: 13.67 g; Sól: 4.20 g;	Wartość energetyczna: 1827.45 kcal; Białko ogółem: 68.18 g; Tłuszcz: 67.20 g; Kw. tł. nasy.: 21.92 g; Węglowodany ogółem: 244.86 g; W tym cukry: 67.10 g; Błonnik pok.: 20.47 g; Sól: 6.01 g;	Wartość energetyczna: 1575.33 kcal; Białko ogółem: 68.82 g; Tłuszcz: 39.82 g; Kw. tł. nasy.: 19.37 g; Węglowodany ogółem: 242.12 g; W tym cukry: 64.74 g; Błonnik pok.: 19.03 g; Sól: 4.68 g;	Wartość energetyczna: 1642.42 kcal; Białko ogółem: 71.36 g; Tłuszcz: 38.36 g; Kw. tł. nasy.: 18.79 g; Węglowodany ogółem: 258.54 g; W tym cukry: 73.90 g; Błonnik pok.: 20.33 g; Sól: 4.73 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-14 do dnia 2024-10-27 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
2024-10-18 piątek	Śniadanie	Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Dżem brzoskwinowy o obniżonej zawartości cukrów 25g 2 szt 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	Płatki pszenne na mleku 200 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb Graham 35 g (GLU PSZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Dżem brzoskwinowy o obniżonej zawartości cukrów 25g 2 szt Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Sliwka 180 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Płatki pszenne na mleku 200 ml (GLU PSZ, 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.) Dżem brzoskwinowy o obniżonej zawartości cukrów 25g 2 szt Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Płatki pszenne na mleku 200 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Dżem brzoskwinowy o obniżonej zawartości cukrów 25g 2 szt Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
	Obiad	Dyniowa z makaronem (bez glutenu i mleka) () SU 200 ml (SEL.) Ziemniaki gotowane () 100 g Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g (RYB.) Szpinak gotowany z olejem. (bez glutenu)* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Dyniowa z makaronem () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 100 g Ryba smażona (Morszczuk) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Dyniowa z makaronem () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 100 g Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g (RYB.) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Dyniowa z makaronem () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 100 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (JAJ, MLE.) Pomidor 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. 10 g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (JAJ, MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml		Ryżowa () 200 ml (MLE, SEL.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pasta z białek 50 g (JAJ, MLE.) Sok pomidorowy 200 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE.)		
		Wartość energetyczna: 1499.01 kcal; Białko ogółem: 60.87 g; Tłuszcz: 46.55 g; Kw. tł. nasy.: 11.63 g; Węglowodany ogółem: 211.27 g; W tym cukry: 75.36 g; Błonnik pok.: 12.61 g; Sól: 3.40 g;	Wartość energetyczna: 1946.68 kcal; Białko ogółem: 85.79 g; Tłuszcz: 64.06 g; Kw. tł. nasy.: 26.14 g; Węglowodany ogółem: 262.58 g; W tym cukry: 102.51 g; Błonnik pok.: 21.28 g; Sól: 4.01 g;	Wartość energetyczna: 1768.00 kcal; Białko ogółem: 85.72 g; Tłuszcz: 56.05 g; Kw. tł. nasy.: 25.45 g; Węglowodany ogółem: 234.68 g; W tym cukry: 89.14 g; Błonnik pok.: 17.88 g; Sól: 4.06 g;	Wartość energetyczna: 1888.49 kcal; Białko ogółem: 87.03 g; Tłuszcz: 57.32 g; Kw. tł. nasy.: 24.58 g; Węglowodany ogółem: 261.88 g; W tym cukry: 91.61 g; Błonnik pok.: 19.85 g; Sól: 5.21 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-14 do dnia 2024-10-27 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	
2024-10-19 sobota	Śniadanie	Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g 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	Ryż na mleku 200 ml (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 35 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane, wędz. parz. w osłonce niejadalnej) 140 g (<u>GLU PSZ.</u>) Musztarda 20 g (<u>GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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>) 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 Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	
	Obiad	Selerowa z ziemniakami (bez mleka) () 200 ml (<u>SEL.</u>) Ryż na sypko 100 g Gulasz wołowy (bez glutenu) 150 g Sos własny (bez glutenu) 100 ml Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grochowa z ziemniakami () 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pieczeń wołowa 80 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Selerowa z ziemniakami () 200 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pieczeń wołowa 80 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Selerowa z ziemniakami () 200 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Mięso wołowe mielone 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.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 (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Grycikowa () 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	
	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: 1546.91 kcal; Białko ogółem: 59.19 g; Tłuszcz: 52.39 g; Kw. tł. nasy.: 11.77 g; Węglowodany ogółem: 217.91 g; W tym cukry: 59.13 g; Błonnik pok.: 18.07 g; Sól: 4.16 g;	Wartość energetyczna: 2025.91 kcal; Białko ogółem: 89.57 g; Tłuszcz: 77.66 g; Kw. tł. nasy.: 28.21 g; Węglowodany ogółem: 250.46 g; W tym cukry: 70.28 g; Błonnik pok.: 23.53 g; Sól: 8.37 g;	Wartość energetyczna: 1757.10 kcal; Białko ogółem: 76.10 g; Tłuszcz: 59.30 g; Kw. tł. nasy.: 20.90 g; Węglowodany ogółem: 238.58 g; W tym cukry: 73.88 g; Błonnik pok.: 22.64 g; Sól: 6.09 g;	Wartość energetyczna: 1794.67 kcal; Białko ogółem: 76.83 g; Tłuszcz: 48.35 g; Kw. tł. nasy.: 19.34 g; Węglowodany ogółem: 272.04 g; W tym cukry: 96.63 g; Błonnik pok.: 22.39 g; Sól: 6.05 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-14 do dnia 2024-10-27 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. rozdrobiona 4-9 lat
2024-10-20 niedziela	Śniadanie	Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Szynka sołtysa 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-wołowa 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 sołtysa wieprzowa, wędzona , parzona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Płatki owsiane na mleku 200 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona , parzona 50 g Mus z jabłek () b/c 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
	Obiad	Rosół z makaronem (bez glutenu) () 200 ml (SEL.) Ziemniaki gotowane () 100 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Brokuł gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Rosół z makaronem () 200 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki 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 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 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 Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) 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 słonecznika 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.) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z ryżem dieta () 200 ml (MLE, SEL.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Twarożek 50 g (MLE.) Sok pomidorowy 200 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 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: 1416.89 kcal; Białko ogółem: 66.63 g; Tłuszcz: 53.39 g; Kw. tł. nasy.: 15.82 g; Węglowodany ogółem: 172.76 g; W tym cukry: 43.48 g; Błonnik pok.: 12.18 g; Sól: 3.28 g;	Wartość energetyczna: 1737.01 kcal; Białko ogółem: 83.99 g; Tłuszcz: 71.24 g; Kw. tł. nasy.: 28.43 g; Węglowodany ogółem: 196.68 g; W tym cukry: 62.47 g; Błonnik pok.: 18.21 g; Sól: 5.54 g;	Wartość energetyczna: 1524.62 kcal; Białko ogółem: 85.23 g; Tłuszcz: 53.15 g; Kw. tł. nasy.: 23.10 g; Węglowodany ogółem: 182.41 g; W tym cukry: 52.03 g; Błonnik pok.: 15.14 g; Sól: 4.80 g;	Wartość energetyczna: 1597.79 kcal; Białko ogółem: 76.37 g; Tłuszcz: 41.01 g; Kw. tł. nasy.: 20.71 g; Węglowodany ogółem: 239.28 g; W tym cukry: 65.33 g; Błonnik pok.: 22.25 g; Sól: 5.61 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-14 do dnia 2024-10-27 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. rozdrobiona 4-9 lat	
2024-10-21 poniedziałek	Śniadanie	Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sok marchwiowy 200 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 35 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sok marchwiowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka i glutenu) () SU 200 ml (<u>SEL.</u>) Ryż na sypko 100 g Pulpet wieprzowy (bez glutenu) 80 g (<u>JAJ.</u>) Kalafior gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 100 g Mus z jabłek () z/c 80 g Sos jogurtowy naturalny 100g (<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 Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</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 ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) 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>) Sok pomidorowy 200 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Pieczyczo 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: 1329.12 kcal; Białko ogółem: 56.54 g; Tłuszcz: 40.12 g; Kw. tł. nasy.: 11.47 g; Węglowodany ogółem: 189.79 g; W tym cukry: 54.05 g; Błonnik pok.: 12.46 g; Sól: 3.92 g;	Wartość energetyczna: 1701.65 kcal; Białko ogółem: 68.04 g; Tłuszcz: 56.60 g; Kw. tł. nasy.: 32.99 g; Węglowodany ogółem: 235.59 g; W tym cukry: 59.68 g; Błonnik pok.: 15.17 g; Sól: 6.62 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 2024-10-14 do dnia 2024-10-27 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. rozdrobiona 4-9 lat
2024-10-22 wtorek	Śniadanie	Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Pierś delikatna z kurzej 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 (MLE, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 35 g (GLU PSZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pierś delikatna z kurzej 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 makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Płatki jęczmienne na mleku 200 ml (MLE, 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.) Pierś delikatna z kurzej 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 makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Płatki jęczmienne na mleku 200 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
	Obiad	Jarzynowa z makaronem (bez mleka i glutenu) () 200 ml (SEL.) Ziemniaki gotowane () 100 g Filet z kurczaka pieczony (bez glutenu) 80 g Sos pietruszkowy (bez mleka i glutenu) 100 ml dieta 100 ml Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Jarzynowa z zacierką () 200 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 100 g Filet z kurczaka pieczony 80 g (GLU PSZ.) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 200 g (SEL.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Jarzynowa z zacierką () 200 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 100 g Filet z kurczaka pieczony 80 g (GLU PSZ.) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Jarzynowa z zacierką () 200 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 100 g Mięso drobiowe (filet z kurczaka) mielone 80 g (GLU PSZ.) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 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. 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) 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. 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Ryżowa () 200 ml (MLE, SEL.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Serek naturalny Bieluch 50 g (MLE.) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				
		Wartość energetyczna: 1253.94 kcal; Białko ogółem: 52.65 g; Tłuszcz: 36.14 g; Kw. tł. nasy.: 9.74 g; Węglowodany ogółem: 185.53 g; W tym cukry: 38.09 g; Błonnik pok.: 18.62 g; Sól: 3.03 g;	Wartość energetyczna: 1544.87 kcal; Białko ogółem: 80.06 g; Tłuszcz: 45.92 g; Kw. tł. nasy.: 19.63 g; Węglowodany ogółem: 211.97 g; W tym cukry: 50.06 g; Błonnik pok.: 22.42 g; Sól: 5.55 g;	Wartość energetyczna: 1528.05 kcal; Białko ogółem: 77.01 g; Tłuszcz: 44.21 g; Kw. tł. nasy.: 19.50 g; Węglowodany ogółem: 215.04 g; W tym cukry: 55.35 g; Błonnik pok.: 22.98 g; Sól: 5.18 g;	Wartość energetyczna: 1761.39 kcal; Białko ogółem: 81.36 g; Tłuszcz: 50.91 g; Kw. tł. nasy.: 20.62 g; Węglowodany ogółem: 253.01 g; W tym cukry: 65.97 g; Błonnik pok.: 26.82 g; Sól: 4.96 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-14 do dnia 2024-10-27 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. rozdrobiona 4-9 lat	
2024-10-23 środa	Śniadanie	Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 200 ml (<u>MLE.</u> <u>GLU OW.</u>) Chleb Graham 35 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ, 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, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Płatki owsiane na mleku 200 ml (<u>MLE.</u> <u>GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ, 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, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Płatki owsiane na mleku 200 ml (<u>MLE.</u> <u>GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Sok pomidorowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	
	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 kiszonej () 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (<u>GLU</u> <u>JĘCZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU</u> <u>PSZ, 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, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 50 g (<u>RYB.</u>) 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</u> <u>PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz szczeciński 50 g (<u>RYB.</u> <u>SOJ.</u>) 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</u> <u>PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 50 g (<u>SOJ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 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: 1422.41 kcal; Białko ogółem: 50.98 g; Tłuszcz: 49.75 g; Kw. tł. nasy.: 11.94 g; Węglowodany ogółem: 198.16 g; W tym cukry: 48.21 g; Błonnik pok.: 11.83 g; Sól: 2.97 g;	Wartość energetyczna: 1888.52 kcal; Białko ogółem: 75.34 g; Tłuszcz: 76.06 g; Kw. tł. nasy.: 34.08 g; Węglowodany ogółem: 237.22 g; W tym cukry: 63.76 g; Błonnik pok.: 24.04 g; Sól: 7.51 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 2024-10-14 do dnia 2024-10-27 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	
2024-10-24 czwartek	Śniadanie	Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 200 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb Graham 35 g (GLU PSZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Serek śniadaniowy ze szczypiorkiem 80g 1 szt (MLE.) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Kasza manna na mleku 200 ml (GLU PSZ, 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.) Twarożek 50 g (MLE.) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Kasza manna na mleku 200 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Twarożek 50 g (MLE.) Sok pomidorowy 200 ml	
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami (bez mleka i glutenu) () 200 ml (SEL.) 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 (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 100 g (GLU PSZ.) Pieczeń wołowa 80 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Szpinakowa z ziemniakami () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 100 g (GLU PSZ.) Pieczeń wołowa 80 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Szpinakowa z ziemniakami () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 100 g (GLU PSZ.) Mięso wołowe mielone 80 g (GLU PSZ.) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	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.) Pasztet z fasoli () 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Pomidor 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. 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 Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) 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.) Mus z jabłek () b/c 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 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: 1287.39 kcal; Białko ogółem: 54.63 g; Tłuszcz: 39.08 g; Kw. tł. nasy.: 10.05 g; Węglowodany ogółem: 179.69 g; W tym cukry: 39.58 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 2024-10-14 do dnia 2024-10-27 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
2024-10-25 piątek	Śniadanie	Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Dżem jagodowy wysokosłodzony 25g 2 szt Jabłko 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>) 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>) Dżem jagodowy wysokosłodzony 25g 2 szt 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>) Bułka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ.</u>) Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Dżem jagodowy wysokosłodzony 25g 2 szt Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	Obiad	Ryżowa (bez mleka) () 200 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku (bez glutenu)() 200 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krupnik jęczmienny () 200 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Ryba smażona (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krupnik jęczmienny () 200 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krupnik jęczmienny () 200 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Pulpet rybny (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g 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 ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (<u>JAJ, MLE.</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>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z białek 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Sok marchwiowy 200 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			
	Wartość energetyczna: 1436.70 kcal; Białko ogółem: 46.42 g; Tłuszcz: 39.44 g; Kw. tł. nasy.: 9.76 g; Węglowodany ogółem: 228.51 g; W tym cukry: 79.97 g; Błonnik pok.: 19.26 g; Sól: 1.79 g;	Wartość energetyczna: 1849.44 kcal; Białko ogółem: 68.93 g; Tłuszcz: 62.55 g; Kw. tł. nasy.: 20.32 g; Węglowodany ogółem: 259.15 g; W tym cukry: 84.09 g; Błonnik pok.: 22.49 g; Sól: 4.18 g;	Wartość energetyczna: 1788.55 kcal; Białko ogółem: 69.12 g; Tłuszcz: 56.32 g; Kw. tł. nasy.: 24.92 g; Węglowodany ogółem: 258.10 g; W tym cukry: 97.08 g; Błonnik pok.: 22.31 g; Sól: 3.39 g;	Wartość energetyczna: 1968.95 kcal; Białko ogółem: 73.92 g; Tłuszcz: 59.11 g; Kw. tł. nasy.: 25.74 g; Węglowodany ogółem: 291.34 g; W tym cukry: 106.56 g; Błonnik pok.: 24.27 g; Sól: 4.02 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-14 do dnia 2024-10-27 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
2024-10-26 sobota	Śniadanie	Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Szynka sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 50 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 200 ml (MLE, GLU OW.) Chleb Graham 35 g (GLU PSZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Płatki owsiane na mleku 200 ml (MLE, GLU OW.) 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 sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 50 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Płatki owsiane na mleku 200 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 50 g Sok marchwiowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka i glutenu) () 200 ml (SEL.) Ryż na sypko 100 g Pulpet drobiowy (bez glutenu) 80 g (JAJ.) 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 (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 100 g Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 200 g (SEL.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Koperkowa z ziemniakami () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 100 g Pulpet drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (GLU PSZ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 50 g (SOJ.) Pomidor 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. 10 g (MLE.) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 70 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.) Ogórek kiszony 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. 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.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bułka pszenna długa krojona 50 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.) Sok pomidorowy 200 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE.) Wafle ryżowe 20 g		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE.)
		Wartość energetyczna: 1449.35 kcal; Białko ogółem: 50.21 g; Tłuszcz: 49.15 g; Kw. tł. nasy.: 11.50 g; Węglowodany ogółem: 204.44 g; W tym cukry: 52.97 g; Błonnik pok.: 12.57 g; Sól: 3.74 g;	Wartość energetyczna: 1804.55 kcal; Białko ogółem: 76.89 g; Tłuszcz: 69.83 g; Kw. tł. nasy.: 35.01 g; Węglowodany ogółem: 222.05 g; W tym cukry: 52.41 g; Błonnik pok.: 16.93 g; Sól: 6.91 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 2024-10-14 do dnia 2024-10-27 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
2024-10-27 niedziela	Śniadanie	Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 35 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Kasza jęczmienna na mleku 200 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sok pomidorowy 200 ml
	Obiad	Pomidorowa z makaronem (bez mleka i glutenu) () 200 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Schab gotowany 80 g Sos własny (bez glutenu) 100 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pomidorowa z zacierką () 200 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Kotlet schabowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pomidorowa z zacierką () 200 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Schab gotowany 80 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pomidorowa z zacierką () 200 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Mięso wieprzowe (schab) mielone 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 50 g (<u>MLE.</u>) Grycikowa () 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Jabłko pieczone 150 g
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			
	Wartość energetyczna: 1385.17 kcal; Białko ogółem: 60.89 g; Tłuszcz: 41.03 g; Kw. tł. nasy.: 9.98 g; Węglowodany ogółem: 200.71 g; W tym cukry: 50.97 g; Błonnik pok.: 22.60 g; Sól: 4.61 g;	Wartość energetyczna: 1580.11 kcal; Białko ogółem: 64.95 g; Tłuszcz: 52.75 g; Kw. tł. nasy.: 19.73 g; Węglowodany ogółem: 219.35 g; W tym cukry: 58.12 g; Błonnik pok.: 23.92 g; Sól: 4.23 g;	Wartość energetyczna: 1529.91 kcal; Białko ogółem: 72.01 g; Tłuszcz: 45.88 g; Kw. tł. nasy.: 19.63 g; Węglowodany ogółem: 217.05 g; W tym cukry: 66.67 g; Błonnik pok.: 25.41 g; Sól: 5.00 g;	Wartość energetyczna: 1820.60 kcal; Białko ogółem: 82.16 g; Tłuszcz: 56.15 g; Kw. tł. nasy.: 21.77 g; Węglowodany ogółem: 257.81 g; W tym cukry: 78.99 g; Błonnik pok.: 28.01 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,
S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
MCK - Mięczaki i pochodne,
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,
GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odż.:

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