

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- RYD 11GL/P11 Bezglutenowa/ Eliminacyjna	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
2024-10-28, poniedziałek	Śniadanie	Ryż na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 20 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 kiszony 80 g Sałata 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 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 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 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 JĘCZ</u>) Sok marchwiowy 200 ml
	Obiad	Dyniowa z ziemniakami (bez glutenu) () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Makaron bezglutenowy 200 g Twaróg półtusty 100 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek () z/c 80 g 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	Dyniowa z 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 100 g Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</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 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 lodowa 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	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: 2089.33 kcal; Białko ogółem: 61.51 g; Tłuszcz: 67.33 g; Kw. tł. nasy.: 32.85 g; Węglowodany ogółem: 310.03 g; W tym cukry: 64.38 g; Błonnik pok.: 14.38 g; Sól: 3.02 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 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- RYD 11GL/P11 Bezglutenowa/ Eliminacyjna	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
2024-10-29 wtorek	Śniadanie	Płatki kukurydziane na mleku 400 ml (MLE.) Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE.) 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 () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Bitka z szynki wieprzowej (bez glutenu) 100 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 100 g Masło 83% tł. 20 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	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE.)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE.) Rogal maślany 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)		
		Wartość energetyczna: 2394.73 kcal; Białko ogółem: 92.79 g; Tłuszcz: 92.22 g; Kw. tł. nasy.: 39.38 g; Węglowodany ogółem: 302.38 g; W tym cukry: 71.87 g; Błonnik pok.: 18.35 g; Sól: 5.11 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 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- RYD 11GL/P11 Bezglutenowa/ Eliminacyjna	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
2024-10-30 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE.) Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 20 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 Sałata zielona 20 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.) 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 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-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 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-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt
	Obiad	Jarzynowa z makaronem (bez glutenu) () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy (bez glutenu) 100 g (JAJ.) Sos pietruszkowy (bez glutenu) 100 ml (MLE.) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	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.) Fasolka szparagowa z wody* 200 g 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.) Fasolka szparagowa z wody* 200 g 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	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 100 g (RYB.) Pomidor 80 g Mix sałat 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.) Paprykarz szczeniński 50 g (RYB, SOJ.) Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 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 Mix sałat 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 drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Grycikowa () 200 ml (GLU PSZ, 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	Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (MLE, GLU OW.)		
		Wartość energetyczna: 2134.32 kcal; Białko ogółem: 79.19 g; Tłuszcz: 69.96 g; Kw. tł. nasy.: 30.34 g; Węglowodany ogółem: 305.65 g; W tym cukry: 67.92 g; Błonnik pok.: 19.44 g; Sól: 4.21 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: 1714.11 kcal; Białko ogółem: 73.78 g; Tłuszcz: 46.50 g; Kw. tł. nasy.: 20.28 g; Węglowodany ogółem: 256.93 g; W tym cukry: 79.92 g; Błonnik pok.: 21.05 g; Sól: 6.47 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- RYD 11GL/P11 Bezglutenowa/ Eliminacyjna	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
2024-10-31 czwartek	Śniadanie	Ryż na mleku 400 ml (MLE.) Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 100 g (MLE.) 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) () 400 ml (MLE. 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.) Sałatka szwedzka () 200 g (GOR.) 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 100 g Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE. 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.) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 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.) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE. 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.) 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 Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE. SEL.)
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE.)			
	Wartość energetyczna: 2420.99 kcal; Białko ogółem: 87.75 g; Tłuszcz: 91.54 g; Kw. tł. nasy.: 36.99 g; Węglowodany ogółem: 319.21 g; W tym cukry: 65.74 g; Błonnik pok.: 21.49 g; Sól: 4.01 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 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- RYD 11GL/P11 Bezglutenowa/ Eliminacyjna	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
2024-11-01 piątek	Śniadanie	Kasza gryczana na mleku 400 g (MLE , Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 20 g (MLE , Dżem jagodowy 25g 2 szt Jabłko pieczone 150 g Serek homo. naturalny 50 g (MLE , Twarożek 50 g (MLE ,)	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 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) () 400 ml (MLE, SEL ,) Ziemniaki gotowane () 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk)(bez glutenu) 100 g (JAJ, RYB ,) Sos koperkowy *(bez glutenu) 100 ml (MLE ,) 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 100 g Masło 83% tł. 20 g (MLE ,) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 100 g (JAJ, MLE, GOR ,) 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- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2430.36 kcal; Białko ogółem: 73.82 g; Tłuszcz: 92.18 g; Kw. tł. nasy.: 34.92 g; Węglowodany ogółem: 336.74 g; W tym cukry: 108.32 g; Błonnik pok.: 26.00 g; Sól: 3.88 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 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- RYD 11GL/P11 Bezglutenowa/ Eliminacyjna	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
2024-11-02 sobota	Śniadanie	Płatki kukurydziane na mleku 400 ml (MLE.) Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 20 g (MLE.) 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 (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.) 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.)	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.) 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.)	Płatki jęczmienne 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 Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.)
	Obiad	Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE. SEL.) Ziemniaki 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 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 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 100 g Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Mus z jabłek () b/c 100 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 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.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Mus z jabłek () b/c 100 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	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE.) Wafle ryżowe 20 g	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: 2393.85 kcal; Białko ogółem: 88.58 g; Tłuszcz: 83.39 g; Kw. tł. nasy.: 36.23 g; Węglowodany ogółem: 329.02 g; W tym cukry: 67.73 g; Błonnik pok.: 23.57 g; Sól: 4.79 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 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- RYD 11GL/P11 Bezglutenowa/ Eliminacyjna	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
2024-11-03 niedziela	Śniadanie	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiowym 100 g (MLE.) 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 brzoskwiowym 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 brzoskwiowym 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) () 400 ml (SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 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 Szpinak gotowany 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 100 g 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 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	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)			
	Wartość energetyczna: 2266.27 kcal; Białko ogółem: 94.63 g; Tłuszcz: 90.45 g; Kw. tł. nasy.: 36.01 g; Węglowodany ogółem: 271.01 g; W tym cukry: 54.39 g; Błonnik pok.: 15.90 g; Sól: 3.94 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 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- RYD 11GL/P11 Bezglutenowa/ Eliminacyjna	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
2024-11-04 poniedziałek	Śniadanie	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 20 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 Sałata zielona 20 g Płatki kukurydziane na mleku 400 ml (<u>MLE.</u>)	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 glutenu) () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 80 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 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 100 g (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	Kolacja	Mix sałat 20 g Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE.</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 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 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	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>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 18 g		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2207.56 kcal; Białko ogółem: 65.64 g; Tłuszcz: 72.18 g; Kw. tł. nasy.: 36.87 g; Węglowodany ogółem: 325.40 g; W tym cukry: 66.08 g; Błonnik pok.: 14.69 g; Sól: 3.80 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 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- RYD 11GL/P11 Bezglutenowa/ Eliminacyjna	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	
2024-11-05 wtorek	Śniadanie	Płatki kukurydziane na mleku 400 ml (<u>MLE.</u>) Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE.</u>) Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 20 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	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 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) Roszponka 10 g Makaron 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 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 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 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 Makaron na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>)
	Obiad	Solferino (bez glutenu) () 400 ml (<u>MLE. SEL.</u>) Kasza jaglana na sypko 200 g Zrazik wołowy mielony (bez glutenu) 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 () 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 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	Solferino () 200 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Zrazik wołowy mielony 80 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 100 g Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 100 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 makreli wędzonej z warzywami (*) 50 g (<u>RYB. SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Ogórek kiszony 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 ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 50 g (<u>RYB. SEL.</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>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL. GOR.</u>) Ziemniaczana () 200 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Mus z jabłek () b/c 100 g
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			
	Wartość energetyczna: 2590.30 kcal; Białko ogółem: 99.35 g; Tłuszcz: 83.48 g; Kw. tł. nasy.: 35.68 g; Węglowodany ogółem: 367.96 g; W tym cukry: 81.92 g; Błonnik pok.: 29.97 g; Sól: 4.92 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 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- RYD 11GL/P11 Bezglutenowa/ Eliminacyjna	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
2024-11-06 środa	Śniadanie	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 100 g (MLE.) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	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 () 400 g (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g udziec z kurczaka pieczony 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	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 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 100 g Masło 83% tł. 20 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	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE.)	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)		
	Wartość energetyczna: 2095.08 kcal; Białko ogółem: 77.75 g; Tłuszcz: 81.56 g; Kw. tł. nasy.: 38.33 g; Węglowodany ogółem: 264.74 g; W tym cukry: 63.84 g; Błonnik pok.: 15.70 g; Sól: 3.26 g;	Wartość energetyczna: 1754.27 kcal; Białko ogółem: 86.28 g; Tłuszcz: 54.99 g; Kw. tł. nasy.: 25.18 g; Węglowodany ogółem: 230.20 g; W tym cukry: 75.54 g; Błonnik pok.: 14.57 g; Sól: 4.60 g;	Wartość energetyczna: 1724.62 kcal; Białko ogółem: 84.27 g; Tłuszcz: 54.45 g; Kw. tł. nasy.: 25.10 g; Węglowodany ogółem: 224.95 g; W tym cukry: 73.50 g; Błonnik pok.: 12.54 g; Sól: 4.59 g;	Wartość energetyczna: 1667.69 kcal; Białko ogółem: 70.61 g; Tłuszcz: 43.86 g; Kw. tł. nasy.: 20.70 g; Węglowodany ogółem: 249.43 g; W tym cukry: 77.97 g; Błonnik pok.: 14.61 g; Sól: 5.33 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- RYD 11GL/P11 Bezglutenowa/ Eliminacyjna	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
2024-11-07 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE.) Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Szynka sołtysa 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 (MLE.) Chleb Graham 35 g (GLU PSZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 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 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.) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 50 g Pomidor 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.) 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 ziemniakami (bez glutenu) () 400 ml (MLE, SEL.) Makaron bezglutenowy 200 g Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) (bez glutenu) 150 g (SEL.) Brokuł gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatką 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	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Twarożek 100 g (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.) 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.) Mus z jabłek () b/c 100 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.) 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.)		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE.)	
		Wartość energetyczna: 2302.54 kcal; Białko ogółem: 78.22 g; Tłuszcz: 80.28 g; Kw. tł. nasy.: 34.30 g; Węglowodany ogółem: 321.28 g; W tym cukry: 71.48 g; Błonnik pok.: 20.23 g; Sól: 3.27 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 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- RYD 11GL/P11 Bezglutenowa/ Eliminacyjna	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
2024-11-08, piątek	Śniadanie	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Miód (25g) 2 szt Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Płatki kukurydziane na mleku 400 ml (MLE.)	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) 2 szt Śliwka 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) 2 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) 2 szt Jabłko pieczone 150 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.)
	Obiad	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (RYB.) Sos cytrynowy (bez glutenu) 100 ml (MLE.) Warzywa po grecku (bez glutenu) () 200 g (SEL.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kalafirowa 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.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (JAJ, MLE.) 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	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE.)			
	Wartość energetyczna: 2515.43 kcal; Białko ogółem: 83.34 g; Tłuszcz: 87.81 g; Kw. tł. nasy.: 36.97 g; Węglowodany ogółem: 354.31 g; W tym cukry: 81.96 g; Błonnik pok.: 22.25 g; Sól: 3.97 g;	Wartość energetyczna: 2016.69 kcal; Białko ogółem: 75.24 g; Tłuszcz: 74.15 g; Kw. tł. nasy.: 25.77 g; Węglowodany ogółem: 268.09 g; W tym cukry: 73.13 g; Błonnik pok.: 16.86 g; Sól: 5.94 g;	Wartość energetyczna: 1893.55 kcal; Białko ogółem: 75.70 g; Tłuszcz: 60.11 g; Kw. tł. nasy.: 24.77 g; Węglowodany ogółem: 270.56 g; W tym cukry: 81.13 g; Błonnik pok.: 19.14 g; Sól: 3.76 g;	Wartość energetyczna: 1985.21 kcal; Białko ogółem: 75.78 g; Tłuszcz: 59.47 g; Kw. tł. nasy.: 24.66 g; Węglowodany ogółem: 296.02 g; W tym cukry: 85.70 g; Błonnik pok.: 21.26 g; Sól: 4.89 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- RYD 11GL/P11 Bezglutenowa/ Eliminacyjna	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
2024-11-09 sobota	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE.) Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g 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 mlekem 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 mlekem 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 mlekem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt
	Obiad	Ziemniaczana (bez glutenu) () 400 ml (SEL.) Ryż na sypko 200 g Pulpet drobiowy (bez glutenu) 100 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 100 g 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 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 kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g 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 dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g (MLE, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	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 Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g (MLE, SEL.)
	PN	Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia-twaróg 120g 1 szt (MLE.)			
		Wartość energetyczna: 2353.15 kcal; Białko ogółem: 78.03 g; Tłuszcz: 80.15 g; Kw. tł. nasy.: 32.22 g; Węglowodany ogółem: 332.62 g; W tym cukry: 76.08 g; Błonnik pok.: 17.03 g; Sól: 4.90 g;	Wartość energetyczna: 1943.89 kcal; Białko ogółem: 77.63 g; Tłuszcz: 68.69 g; Kw. tł. nasy.: 24.67 g; Węglowodany ogółem: 258.21 g; W tym cukry: 77.98 g; Błonnik pok.: 20.35 g; Sól: 7.89 g;	Wartość energetyczna: 1786.07 kcal; Białko ogółem: 77.53 g; Tłuszcz: 52.56 g; Kw. tł. nasy.: 20.62 g; Węglowodany ogółem: 257.53 g; W tym cukry: 75.97 g; Błonnik pok.: 19.08 g; Sól: 6.37 g;	Wartość energetyczna: 1825.15 kcal; Białko ogółem: 76.50 g; Tłuszcz: 40.93 g; Kw. tł. nasy.: 19.05 g; Węglowodany ogółem: 295.35 g; W tym cukry: 98.41 g; Błonnik pok.: 20.03 g; Sól: 6.47 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- RYD 11GL/P11 Bezglutenowa/ Eliminacyjna	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
2024-11-10 niedziela	Śniadanie	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 100 g (MLE.) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata lodowa 20 g	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 lodowa 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 lodowa 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	Ziemniaki gotowane () 200 g Pomidorowa z makaronem (bez glutenu) () 400 ml (MLE, SEL.) Schab gotowany 100 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 (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 100 g Kotlet schabowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka z kapusty białej z olejem () 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 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 Mięso (schab) mielone w sosie wł 80 g (GLU PSZ.) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 20 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	Pomidor 80 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 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 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 (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 pomidorowy 200 ml
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)			
	Wartość energetyczna: 1831.02 kcal; Białko ogółem: 78.77 g; Tłuszcz: 57.67 g; Kw. tł. nasy.: 26.59 g; Węglowodany ogółem: 247.52 g; W tym cukry: 42.91 g; Błonnik pok.: 11.45 g; Sól: 3.10 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,