

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 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	KRK- RYD P12 Bezglutenowa bezmleczna 4-9 lat
2024-11-11 poniedziałek	Śniadanie	<p>Platki jęczmienne na mleku 200 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 35 g (GLU PSZ.) 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 Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)</p>	<p>Platki jęczmienne na mleku 200 ml (MLE, 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.) Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)</p>	<p>Platki 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.) Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)</p>	<p>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</p>
	Obiad	<p>Wielowarzywna z ziemniakami () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 100 g (GLU PSZ.) Filet z kurczaka pieczony 80 g (GLU PSZ.) Dymia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>Wielowarzywna z ziemniakami () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 100 g (GLU PSZ.) Filet z kurczaka gotowany 80 g Dymia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>Wielowarzywna z ziemniakami () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 100 g (GLU PSZ.) Mięso drobiowe mielone (filet z kurczaka) 80 g (GLU PSZ.) Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ.) Dymia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>Wielowarzywna z ziemniakami (bez glutenu i mleka) () 200 ml (SEL.) Makaron bezglutenowy 100 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos szpinakowy (bez glutenu)* 100 ml Dymia duszona z olejem* (bez glutenu) 200 g 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.) Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 50 g (RYB, MLE.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 90 g Roszponka 10 g</p>	<p>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 Roszponka 10 g</p>	<p>Grysikowa () 200 ml (GLU PSZ, 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</p>	<p>Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g 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 Roszponka 10 g</p>
	PN	Przecier owocowo-warzywny jablko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)			Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 1624.18 kcal; Białko ogółem: 82.59 g; Tłuszcz: 44.92 g; Kw. tł. nasy.: 19.81 g; Węglowodany ogółem: 222.21 g; W tym cukry: 66.20 g; Błonnik pok.: 19.21 g; Sól: 4.95 g;	Wartość energetyczna: 1629.35 kcal; Białko ogółem: 81.38 g; Tłuszcz: 41.50 g; Kw. tł. nasy.: 19.41 g; Węglowodany ogółem: 234.10 g; W tym cukry: 77.03 g; Błonnik pok.: 17.67 g; Sól: 4.72 g;	Wartość energetyczna: 1776.38 kcal; Białko ogółem: 79.99 g; Tłuszcz: 47.66 g; Kw. tł. nasy.: 19.36 g; Węglowodany ogółem: 259.49 g; W tym cukry: 80.97 g; Błonnik pok.: 19.71 g; Sól: 5.59 g;	Wartość energetyczna: 1288.46 kcal; Białko ogółem: 55.19 g; Tłuszcz: 33.19 g; Kw. tł. nasy.: 8.51 g; Węglowodany ogółem: 194.32 g; W tym cukry: 60.33 g; Błonnik pok.: 13.48 g; Sól: 3.59 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 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	KRK- RYD P12 Bezglutenowa bezmleczna 4-9 lat
2024-11-12 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 dodatkami surowców wieprzowych pieczony 70 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.) Ogórek kiszony 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.)	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 kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.)	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.) Sok pomidorowy 200 ml	Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Szynkowa 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
	Obiad	Brokułowa z ryżem () 200 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 100 g Gulasz warzywny z ciecierzycą () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z selera i jabłka () 200 g (MLE, SEL.) 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	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
	Kolacja	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 Przecier owocowo-warzywny jablko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)	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 Przecier owocowo-warzywny jablko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)	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
	PN	Rogal maślany 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE.)			Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 1818.37 kcal; Białko ogółem: 74.72 g; Tłuszcz: 55.20 g; Kw. tł. nasy.: 24.31 g; Węglowodany ogółem: 267.01 g; W tym cukry: 66.53 g; Błonnik pok.: 27.39 g; Sól: 7.74 g;	Wartość energetyczna: 1685.18 kcal; Białko ogółem: 68.29 g; Tłuszcz: 49.65 g; Kw. tł. nasy.: 20.20 g; Węglowodany ogółem: 251.95 g; W tym cukry: 69.84 g; Błonnik pok.: 22.92 g; Sól: 6.68 g;	Wartość energetyczna: 1892.74 kcal; Białko ogółem: 81.53 g; Tłuszcz: 49.96 g; Kw. tł. nasy.: 20.63 g; Węglowodany ogółem: 287.84 g; W tym cukry: 80.62 g; Błonnik pok.: 22.33 g; Sól: 7.43 g;	Wartość energetyczna: 1231.59 kcal; Białko ogółem: 30.62 g; Tłuszcz: 41.89 g; Kw. tł. nasy.: 10.04 g; Węglowodany ogółem: 191.50 g; W tym cukry: 58.04 g; Błonnik pok.: 19.80 g; Sól: 3.90 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 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	KRK- RYD P12 Bezglutenowa bezmleczna 4-9 lat
2024-11-13 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>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Gruszka 150 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>) Jabłko 150 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>) Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	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
	Obiad	Grysikowa () 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	Grysikowa () 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		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
	Kolejacja	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 lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml		Ryżowa () 200 ml (<u>MLE, SEL,</u>) 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 Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g 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
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt			
		Wartość energetyczna: 1917.81 kcal; Białko ogółem: 78.31 g; Tłuszcz: 67.10 g; Kw. tł. nasy.: 29.44 g; Węglowodany ogółem: 261.15 g; W tym cukry: 86.55 g; Błonnik pok.: 20.13 g; Sól: 5.97 g;	Wartość energetyczna: 1570.99 kcal; Białko ogółem: 68.51 g; Tłuszcz: 38.44 g; Kw. tł. nasy.: 18.47 g; Węglowodany ogółem: 247.53 g; W tym cukry: 86.98 g; Błonnik pok.: 18.72 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;	Wartość energetyczna: 1318.99 kcal; Białko ogółem: 51.06 g; Tłuszcz: 33.11 g; Kw. tł. nasy.: 9.14 g; Węglowodany ogółem: 211.17 g; W tym cukry: 70.24 g; Błonnik pok.: 14.40 g; Sól: 4.36 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 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	KRK- RYD P12 Bezglutenowa bezmleczna 4-9 lat
2024-11-14 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>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 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>GLUPSZ, 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, 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>) Sok marchwiowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	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
	Obiad	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		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
	Kolacja	Bułka 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 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>GLUPSZ, 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	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>) 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	Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (<u>SEL,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE,</u>)			Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
		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;	Wartość energetyczna: 1256.79 kcal; Białko ogółem: 33.71 g; Tłuszcz: 34.50 g; Kw. tł. nasy.: 8.13 g; Węglowodany ogółem: 209.48 g; W tym cukry: 47.22 g; Błonnik pok.: 15.96 g; Sól: 3.21 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 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	KRK- RYD P12 Bezglutenowa bezmleczna 4-9 lat
2024-11-15, piątek	Śniadanie	<p>Platki 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>) Dżem brzoskwinowy o obniżonej zawartości cukrów 25g 2 szt Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Sliwka 180 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>, <u>GLU ŻYT.</u>, <u>GLU JĘCZ.</u>)</p>	<p>Platki 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>) Dżem brzoskwinowy o obniżonej zawartości cukrów 25g 2 szt Twaróg półtłusty 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>)</p>	<p>Platki 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>) Dżem brzoskwinowy o obniżonej zawartości cukrów 25g 2 szt Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>, <u>GLU ŻYT.</u>, <u>GLU JĘCZ.</u>)</p>	<p>Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Dżem brzoskwinowy o obniżonej zawartości cukrów 25g 2 szt Szyunka 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</p>
	Obiad	<p>Dyniowa z makaronem () 200 ml (<u>GLU PSZ.</u>, <u>MLE.</u>, <u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Ryba smażona (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ.</u>, <u>JAJ.</u>, <u>RYB.</u>) Salatka z kapusty czerwonej z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>Dyniowa z makaronem () 200 ml (<u>GLU PSZ.</u>, <u>MLE.</u>, <u>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</p>	<p>Dyniowa z makaronem () 200 ml (<u>GLU PSZ.</u>, <u>MLE.</u>, <u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ.</u>, <u>JAJ.</u>, <u>RYB.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>, <u>MLE.</u>, <u>SEL.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>Dyniowa z makaronem (bez glutenu i mleka) () 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</p>
	Kolacja	<p>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>, <u>GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (<u>JAJ.</u>, <u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml</p>	<p>Ryżowa () 200 ml (<u>MLE.</u>, <u>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.</u>, <u>MLE.</u>) Sok pomidorowy 200 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml</p>	<p>Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (<u>JAJ.</u>, <u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml</p>	
	PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>)			Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
	Wartość energetyczna: 1914.68 kcal; Białko ogółem: 85.99 g; Tłuszcz: 60.06 g; Kw. tł. nasy.: 23.66 g; Węglowodany ogółem: 263.18 g; W tym cukry: 103.11 g; Błonnik pok.: 21.28 g; Sól: 4.02 g;	Wartość energetyczna: 1736.00 kcal; Białko ogółem: 85.92 g; Tłuszcz: 52.05 g; Kw. tł. nasy.: 22.97 g; Węglowodany ogółem: 235.28 g; W tym cukry: 89.74 g; Błonnik pok.: 17.88 g; Sól: 4.07 g;	Wartość energetyczna: 1856.49 kcal; Białko ogółem: 87.23 g; Tłuszcz: 53.32 g; Kw. tł. nasy.: 22.10 g; Węglowodany ogółem: 262.48 g; W tym cukry: 92.21 g; Błonnik pok.: 19.85 g; Sól: 5.22 g;	Wartość energetyczna: 1421.37 kcal; Białko ogółem: 54.09 g; Tłuszcz: 41.45 g; Kw. tł. nasy.: 9.98 g; Węglowodany ogółem: 210.17 g; W tym cukry: 74.83 g; Błonnik pok.: 12.59 g; Sól: 3.13 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 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	KRK- RYD P12 Bezglutenowa bezmleczna 4-9 lat
2024-11-16 sobota	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. 10 g (MLE,) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędz,parz w osłonce niejadalnej) 140 g (GLU PSZ,) Musztarda 20 g (GOR,) Pomidor 80 g Salata lodowa 20 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,) 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 Salata lodowa 20 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,) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawalków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 200 ml (GLU PSZ, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (GLU JĘCZ,) Gulasz wołowy- dieta 150 g (GLU PSZ,) Salatka 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,) Gulasz wołowy- dieta 150 g (GLU PSZ,) Salatka 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	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 Salatka z buraczków i jabłka 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,) Szynkowa 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 (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 Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 100 g (SEL,) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Grysikowa () 200 ml (GLU PSZ, SEL,) 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 Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 100 g (SEL,) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	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 (SEL,) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	PN	Przecier owocowo-warzywny jablko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE,)			Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
	Wartość energetyczna: 2049.85 kcal; Białko ogółem: 94.78 g; Tłuszcz: 76.82 g; Kw. tł. nasy.: 28.48 g; Węglowodany ogółem: 253.18 g; W tym cukry: 70.20 g; Błonnik pok.: 23.56 g; Sól: 8.43 g;	Wartość energetyczna: 1781.04 kcal; Białko ogółem: 81.31 g; Tłuszcz: 58.46 g; Kw. tł. nasy.: 21.17 g; Węglowodany ogółem: 241.30 g; W tym cukry: 73.80 g; Błonnik pok.: 22.67 g; Sól: 6.15 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;	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;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 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	KRK- RYD P12 Bezglutenowa bezmleczna 4-9 lat
2024-11-17 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 kiełbasa 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 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>) Szynka sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 50 g Mus z jabłek () b/c 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Szynka sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 50 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	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	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
	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 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>) Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z ryżem dieta () 200 ml (<u>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	Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	PN	Przecier owocowo-warzywny jablko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE,</u>)			Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
		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;	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;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 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	KRK- RYD P12 Bezglutenowa bezmleczna 4-9 lat
2024-11-18, poniedziałek	Śniadanie	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 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>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 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>)	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
	Obiad	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		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>) Kalań 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>) 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	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	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 Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 18 g Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>)		Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>)	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 1669.65 kcal; Białko ogółem: 68.24 g; Tłuszcz: 52.60 g; Kw. tł. nasy.: 30.51 g; Węglowodany ogółem: 236.19 g; W tym cukry: 60.28 g; Błonnik pok.: 15.17 g; Sól: 6.63 g;	Wartość energetyczna: 1517.21 kcal; Białko ogółem: 60.52 g; Tłuszcz: 38.26 g; Kw. tł. nasy.: 20.46 g; Węglowodany ogółem: 237.54 g; W tym cukry: 62.23 g; Błonnik pok.: 12.23 g; Sól: 4.19 g;	Wartość energetyczna: 1537.01 kcal; Białko ogółem: 62.40 g; Tłuszcz: 36.80 g; Kw. tł. nasy.: 19.93 g; Węglowodany ogółem: 243.56 g; W tym cukry: 73.86 g; Błonnik pok.: 14.33 g; Sól: 5.23 g;	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;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 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	KRK- RYD P12 Bezglutenowa bezmleczna 4-9 lat
2024-11-19 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 200 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 35 g (GLU PSZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLUPSZ, 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 mlekem 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 (GLUPSZ, 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 mlekem 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 mlekem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	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
	Obiad	Jarzynowa z zacierką () 200 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 100 g Szynka wieprzowa pieczona 80 g 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 Szynka wieprzowa pieczona 80 g 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 wieprzowe (szynka) 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	Jarzynowa z makaronem (bez mleka i glutenu) () 200 ml (SEL.) Ziemniaki gotowane () 100 g Szynka wieprzowa gotowana 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
	Kolacja	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLUPSZ, 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 (GLUPSZ, 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	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
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			
	Wartość energetyczna: 1548.68 kcal; Białko ogółem: 79.54 g; Tłuszcz: 48.04 g; Kw. tł. nasy.: 21.51 g; Węglowodany ogółem: 208.68 g; W tym cukry: 50.05 g; Błonnik pok.: 22.31 g; Sól: 5.55 g;	Wartość energetyczna: 1531.87 kcal; Białko ogółem: 76.49 g; Tłuszcz: 46.33 g; Kw. tł. nasy.: 21.38 g; Węglowodany ogółem: 211.75 g; W tym cukry: 55.34 g; Błonnik pok.: 22.87 g; Sól: 5.18 g;	Wartość energetyczna: 1797.39 kcal; Białko ogółem: 81.23 g; Tłuszcz: 54.99 g; Kw. tł. nasy.: 22.70 g; Węglowodany ogółem: 253.01 g; W tym cukry: 65.97 g; Błonnik pok.: 26.82 g; Sól: 4.97 g;	Wartość energetyczna: 1258.91 kcal; Białko ogółem: 52.63 g; Tłuszcz: 38.31 g; Kw. tł. nasy.: 11.64 g; Węglowodany ogółem: 181.97 g; W tym cukry: 38.08 g; Błonnik pok.: 18.60 g; Sól: 3.03 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 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	KRK- RYD P12 Bezglutenowa bezmleczna 4-9 lat
2024-11-20 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>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>) Sok pomidorowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	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 Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 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		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
	Kolacja	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>) 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>) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 50 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 80 g Salata 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 PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Poledwica 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	Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 50 g (<u>RYB,</u>) Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE,</u>)			Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
		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;	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;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 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	KRK- RYD P12 Bezglutenowa bezmleczna 4-9 lat
2024-11-21 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 200 ml (<u>GLUPSZ, 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>) Serek śniadaniowy ze szczypiorkiem 80g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ</u>)	Kasza manna na mleku 200 ml (<u>GLUPSZ, 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>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ</u>)	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>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Sok pomidorowy 200 ml	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
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 100 g (<u>GLUPSZ</u>) Pieczeń wołowa 80 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Szpinakowa z ziemniakami () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Pieczeń wołowa 80 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Szpinakowa z ziemniakami () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Mięso wołowe mielone 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Brokuł gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	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
	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>) 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 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 Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana () 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>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Mus z jabłek () b/c 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	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 Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE</u>)			Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
		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;	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;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 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	KRK- RYD P12 Bezglutenowa bezmleczna 4-9 lat
2024-11-22 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 JEĆZ</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>) Dżem brzoskwinowy 25g 1 szt Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ</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>) Dżem brzoskwinowy 25g 1 szt Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ</u>)	Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Dżem brzoskwinowy 25g 1 szt Pierś delikatna z kunej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	Obiad	Krupnik jęczmienny () 200 ml (<u>MLE, SEL, GLU JEĆZ</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 JEĆZ</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 JEĆZ</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	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
	Kolacja	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	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
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			
	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: 1627.15 kcal; Białko ogółem: 68.89 g; Tłuszcz: 47.92 g; Kw. tł. nasy.: 19.22 g; Węglowodany ogółem: 235.75 g; W tym cukry: 76.76 g; Błonnik pok.: 22.31 g; Sól: 3.39 g;	Wartość energetyczna: 1807.55 kcal; Białko ogółem: 73.69 g; Tłuszcz: 50.71 g; Kw. tł. nasy.: 20.04 g; Węglowodany ogółem: 268.99 g; W tym cukry: 86.24 g; Błonnik pok.: 24.27 g; Sól: 4.02 g;	Wartość energetyczna: 1401.07 kcal; Białko ogółem: 56.55 g; Tłuszcz: 40.10 g; Kw. tł. nasy.: 10.36 g; Węglowodany ogółem: 206.86 g; W tym cukry: 59.72 g; Błonnik pok.: 19.26 g; Sól: 2.93 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 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	KRK- RYD P12 Bezglutenowa bezmleczna 4-9 lat
2024-11-23 sobota	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>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<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 sofitysa wieprzowa, wędzona, parzona 50 g Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Płatki owsiane na mleku 200 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka sofitysa wieprzowa, wędzona, parzona 50 g Sok marchwiowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Szynka sofitysa wieprzowa, wędzona, parzona 50 g Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	Obiad	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>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 100 g Pulpet drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		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
	Kolacja	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 kiszony 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>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana () 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>) 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 pomidorowy 200 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Poledwica premium- wędlna 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
	PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>) Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>)	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 1773.75 kcal; Białko ogółem: 77.85 g; Tłuszcz: 66.31 g; Kw. tł. nasy.: 32.43 g; Węglowodany ogółem: 221.15 g; W tym cukry: 52.73 g; Błonnik pok.: 16.27 g; Sól: 6.91 g;	Wartość energetyczna: 1747.79 kcal; Białko ogółem: 82.60 g; Tłuszcz: 48.65 g; Kw. tł. nasy.: 21.56 g; Węglowodany ogółem: 252.64 g; W tym cukry: 69.36 g; Błonnik pok.: 15.90 g; Sól: 5.68 g;	Wartość energetyczna: 1814.25 kcal; Białko ogółem: 84.15 g; Tłuszcz: 46.40 g; Kw. tł. nasy.: 21.04 g; Węglowodany ogółem: 272.91 g; W tym cukry: 80.92 g; Błonnik pok.: 19.14 g; Sól: 6.78 g;	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;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 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	KRK- RYD P12 Bezglutenowa bezmleczna 4-9 lat	
2024-11-24 niedziela	Śniadanie	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>) Szynekowa 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 ZYT, GLU JEJCZ.</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>) Szynekowa 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 ZYT, GLU JEJCZ.</u>)	Kasza jęczmienna na mleku 200 ml (<u>MLE, GLU JEJCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JEJCZ.</u>) Sok pomidorowy 200 ml	Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	
	Obiad	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	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	
	Kolacja	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	Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Szynek 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	
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt				
		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;	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;	

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,