

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 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
2024-11-25, poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb Graham 35 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) 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 JEĆZ</u>)	Płatki pszenne na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ</u>)	Płatki pszenne na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ</u>) Sok marchwiowy 200 ml	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 zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	Obiad	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		Dyniowa z ziemniakami (bez glutenu) () 200 ml (<u>MLE, SEL</u>) Makaron bezglutenowy 100 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez glutenu) 80 g (<u>JAJ</u>) Sos pomidorowy (bez glutenu) 100 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 80 g Sałata 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	Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g 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	
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE</u>)			Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt
		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: 1573.38 kcal; Białko ogółem: 69.77 g; Tłuszcz: 35.28 g; Kw. tł. nasy.: 19.35 g; Węglowodany ogółem: 244.38 g; W tym cukry: 68.91 g; Błonnik pok.: 16.51 g; Sól: 3.89 g;	Wartość energetyczna: 1216.28 kcal; Białko ogółem: 47.03 g; Tłuszcz: 38.12 g; Kw. tł. nasy.: 11.13 g; Węglowodany ogółem: 173.86 g; W tym cukry: 42.32 g; Błonnik pok.: 7.11 g; Sól: 2.27 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 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
2024-11-26 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Chleb Graham 35 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Papryka świeża 80 g	Zacierka na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Zacierka na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek () b/c 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	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>) Mus z jabłek () b/c 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	Obiad	Brokułowa z ryżem () 200 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Bitka z szynki wieprzowej 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos meksykański 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Brokułowa z ryżem () 200 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Bitka z szynki wieprzowej 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Brokułowa z ryżem () 200 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Buraczki gotowane () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Brokułowa z ryżem (bez mleka) () 200 ml (<u>SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Bitka z szynki wieprzowej (bez glutenu) 80 g Sos własny (bez glutenu) 100 ml Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Pomidor 80 g Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Salata 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>) 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 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>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Ziemniaczana () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sok pomidorowy 200 ml	Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Pierś delikatna z kunej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków 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
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE</u>) Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)			Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
		Wartość energetyczna: 1976.52 kcal; Białko ogółem: 93.01 g; Tłuszcz: 66.28 g; Kw. tł. nasy.: 26.34 g; Węglowodany ogółem: 260.43 g; W tym cukry: 70.24 g; Błonnik pok.: 19.19 g; Sól: 4.90 g;	Wartość energetyczna: 1918.14 kcal; Białko ogółem: 89.45 g; Tłuszcz: 65.41 g; Kw. tł. nasy.: 26.22 g; Węglowodany ogółem: 250.29 g; W tym cukry: 66.56 g; Błonnik pok.: 15.90 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;	Wartość energetyczna: 1442.68 kcal; Białko ogółem: 56.02 g; Tłuszcz: 48.24 g; Kw. tł. nasy.: 11.66 g; Węglowodany ogółem: 200.63 g; W tym cukry: 35.62 g; Błonnik pok.: 15.51 g; Sól: 4.03 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 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
2024-11-27 środa	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>) 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 Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Mix салат 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Mix салат 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 80 g Mix салат 20 g
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Pulpet drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Jarzynowa z makaronem dieta () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Pulpet drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Jarzynowa z makaronem dieta () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Pulpet drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Jarzynowa z makaronem (bez glutenu i mleka) () 200 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Pulpet drobiowy (bez glutenu) 80 g (<u>JAJ.</u>) Sos pietruszkowy (bez glutenu i mleka) 100 ml Fasolka szparagowa z wody* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Salata zielona 20 g Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz szczeciński 50 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Salata zielona 20 g Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Grysikowa () 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Salata zielona 20 g Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	PN	Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</u>)			Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt
		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: 1713.53 kcal; Białko ogółem: 74.72 g; Tłuszcz: 46.00 g; Kw. tł. nasy.: 20.52 g; Węglowodany ogółem: 256.80 g; W tym cukry: 79.50 g; Błonnik pok.: 21.05 g; Sól: 6.36 g;	Wartość energetyczna: 1235.72 kcal; Białko ogółem: 49.48 g; Tłuszcz: 39.54 g; Kw. tł. nasy.: 10.55 g; Węglowodany ogółem: 176.71 g; W tym cukry: 44.80 g; Błonnik pok.: 11.86 g; Sól: 3.11 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 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
2024-11-28 czwartek	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>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekkiem 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.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekkiem 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.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (<u>MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Sok marchwiowy 200 ml	Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g 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
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 250 g (<u>SEL, GLU JĘCZ,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Salatka szwedzka () 200 g (<u>GOR,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ziemniaczana () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 250 g (<u>SEL, GLU JĘCZ,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Ziemniaczana (bez glutenu i mleka) () 200 ml (<u>SEL,</u>) Kaszotto jaglane z mięsem wieprzowym i warzywami*() 250 g (<u>SEL,</u>) Sos pomidorowy (bez glutenu) 100 ml Cukinia pieczona z olejem * 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Salatka 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>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Salatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) 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 (<u>MLE, SEL,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Salatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL,</u>)	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 Salatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE,</u>)			Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
	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;	Wartość energetyczna: 1457.91 kcal; Białko ogółem: 50.65 g; Tłuszcz: 48.26 g; Kw. tł. nasy.: 11.61 g; Węglowodany ogółem: 210.00 g; W tym cukry: 36.29 g; Błonnik pok.: 17.68 g; Sól: 4.54 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 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	
2024-11-29 piątek	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>) Dżem jagodowy 25g 2 szt Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE,</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>) Dżem jagodowy 25g 2 szt Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE,</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>) Dżem jagodowy 25g 2 szt Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>)	Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Dżem jagodowy 25g 2 szt Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g	
	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 200 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Salatka z kapusty czerwonej z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Szpinakowa z zacierką () 200 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 200 g (<u>SEL,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Szpinakowa z makaronem (bez glutenu i mleka) () SU 200 ml (<u>SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos koperkowy *(bez glutenu i mleka) 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 ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Selerowa z makaronem () 200 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sok pomidorowy 200 ml		Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				
		Wartość energetyczna: 1772.67 kcal; Białko ogółem: 75.65 g; Tłuszcz: 48.36 g; Kw. tł. nasy.: 20.97 g; Węglowodany ogółem: 266.40 g; W tym cukry: 99.98 g; Błonnik pok.: 20.93 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;	Wartość energetyczna: 1520.98 kcal; Białko ogółem: 50.30 g; Tłuszcz: 46.02 g; Kw. tł. nasy.: 10.52 g; Węglowodany ogółem: 233.22 g; W tym cukry: 79.77 g; Błonnik pok.: 21.54 g; Sól: 3.73 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 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	
2024-11-30 sobota	Śniadanie	<p>Platki jęczmienne na mleku 200 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 35 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szyngowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)</p>	<p>Platki jęczmienne na mleku 200 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szyngowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)</p>	<p>Platki jęczmienne na mleku 200 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) 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 (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)</p>	<p>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 Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml</p>	
	Obiad	<p>Koperkowa z ryżem () 200 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Bitka wołowa 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>Koperkowa z ryżem () 200 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Bitka wołowa 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>Koperkowa z ryżem () 200 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Mięso wołowe mielone w sosie wł 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>Koperkowa z ryżem (bez mleka) () 200 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Bitka wołowa (bez glutenu) 80 g Sos jarzynowy (bez glutenu) 100 ml (<u>SEL.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	
	Kolacja	<p>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z soczewicy () 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ogórek kiszony 80 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml</p>	<p>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek () b/c 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Ziemniaczana () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Mus z jabłek () b/c 100 g</p>	<p>Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Szyngowa Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Mus z jabłek () b/c 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml</p>	
	PN	<p>Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE.</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 18 g</p>		<p>Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE.</u>)</p>		<p>Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt</p>
		<p>Wartość energetyczna: 1954.39 kcal; Białko ogółem: 86.98 g; Tłuszcz: 66.76 g; Kw. tł. nasy.: 25.54 g; Węglowodany ogółem: 263.07 g; W tym cukry: 66.42 g; Błonnik pok.: 25.32 g; Sól: 7.13 g;</p>	<p>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;</p>	<p>Wartość energetyczna: 1838.76 kcal; Białko ogółem: 87.00 g; Tłuszcz: 49.12 g; Kw. tł. nasy.: 23.91 g; Węglowodany ogółem: 269.96 g; W tym cukry: 65.65 g; Błonnik pok.: 22.00 g; Sól: 4.98 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 1356.18 kcal; Białko ogółem: 53.01 g; Tłuszcz: 41.01 g; Kw. tł. nasy.: 10.82 g; Węglowodany ogółem: 200.39 g; W tym cukry: 37.16 g; Błonnik pok.: 18.96 g; Sól: 4.30 g;</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 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
2024-12-01 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>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 50 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>) Jabłko pieczone 150 g	Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Jabłko 150 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 Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Rosół z makaronem () 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Udko gotowane 1szt. 210 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Rosół z makaronem () 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Budyń z udzka kurczaka 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Rosół z makaronem (bez glutenu) () 200 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Udko gotowane 1szt. 210 g Szpinak gotowany z olejem (bez glutenu)* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Jarzynowa z ryżem dieta () 200 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sok pomidorowy 200 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Jarzynowa z ryżem dieta () 200 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sok pomidorowy 200 ml	Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Pomidor 80 g Sałata 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 owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
		Wartość energetyczna: 1928.45 kcal; Białko ogółem: 109.89 g; Tłuszcz: 85.38 g; Kw. tł. nasy.: 35.60 g; Węglowodany ogółem: 187.59 g; W tym cukry: 52.32 g; Błonnik pok.: 17.47 g; Sól: 5.58 g;	Wartość energetyczna: 1795.03 kcal; Białko ogółem: 102.29 g; Tłuszcz: 67.21 g; Kw. tł. nasy.: 26.02 g; Węglowodany ogółem: 200.55 g; W tym cukry: 60.81 g; Błonnik pok.: 16.21 g; Sól: 4.61 g;	Wartość energetyczna: 1684.27 kcal; Białko ogółem: 75.75 g; Tłuszcz: 43.08 g; Kw. tł. nasy.: 19.77 g; Węglowodany ogółem: 255.05 g; W tym cukry: 73.83 g; Błonnik pok.: 19.09 g; Sól: 5.69 g;	Wartość energetyczna: 1677.81 kcal; Białko ogółem: 87.45 g; Tłuszcz: 68.01 g; Kw. tł. nasy.: 19.16 g; Węglowodany ogółem: 182.47 g; W tym cukry: 37.73 g; Błonnik pok.: 14.68 g; Sól: 3.08 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 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
2024-12-02 poniedziałek	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>) Szynka soflysa wieprzowa, wędzona, parzona 50 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Mix салат 20 g	Płatki owsiane na mleku 200 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka soflysa wieprzowa, wędzona, parzona 50 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Mix салат 20 g	Płatki owsiane na mleku 200 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka soflysa wieprzowa, wędzona, parzona 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Sok marchwiowy 200 ml	Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 50 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Mix салат 20 g
	Obiad	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 100 g (<u>MLE,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Wielowarzywna z ziemniakami () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 100 g Mus z jabłek () z/c 80 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Wielowarzywna z ziemniakami (bez mleka i glutenu) () 200 ml (<u>SEL,</u>) Ryż na sypko 100 g Pulpet wieprzowy (bez glutenu) 80 g (<u>JAJ,</u>) Sos pomidorowy (bez glutenu) 100 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Brokuł gotowany* 200 g
	Kolacja	Salata zielona 20 g Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Salata zielona 20 g Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) 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>GLUPSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Grysikowa () 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Salata zielona 20 g Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	PN	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>)		Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
		Wartość energetyczna: 1608.95 kcal; Białko ogółem: 64.67 g; Tłuszcz: 50.50 g; Kw. tł. nasy.: 26.17 g; Węglowodany ogółem: 228.57 g; W tym cukry: 58.37 g; Błonnik pok.: 15.60 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;	Wartość energetyczna: 1320.67 kcal; Białko ogółem: 53.32 g; Tłuszcz: 44.18 g; Kw. tł. nasy.: 13.16 g; Węglowodany ogółem: 180.01 g; W tym cukry: 29.83 g; Błonnik pok.: 13.17 g; Sól: 3.29 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 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
2024-12-03 wtorek	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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JEJCZ.</u>) Roszponka 10 g Makaron na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JEJCZ.</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>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Kawa zbożowa z mlekem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JEJCZ.</u>) Sok pomidorowy 200 ml Makaron na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Roszponka 10 g
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (<u>GLU JEJCZ.</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 JEJCZ.</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	Solferino () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (<u>GLU JEJCZ.</u>) Mięso wołowe mielone 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Solferino (bez glutenu i mleka) () 200 ml (<u>SEL.</u>) Kasza jaglana na sypko 100 g Zrazik wołowy mielony 80 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
	Kolacja	Salata zielona 20 g Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</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 ZYT.</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	Salata zielona 20 g Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g 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
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			
	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: 1786.08 kcal; Białko ogółem: 81.02 g; Tłuszcz: 47.93 g; Kw. tł. nasy.: 20.34 g; Węglowodany ogółem: 269.22 g; W tym cukry: 58.99 g; Błonnik pok.: 28.98 g; Sól: 7.18 g;	Wartość energetyczna: 1356.34 kcal; Białko ogółem: 53.06 g; Tłuszcz: 39.46 g; Kw. tł. nasy.: 10.26 g; Węglowodany ogółem: 204.03 g; W tym cukry: 41.56 g; Błonnik pok.: 21.92 g; Sól: 2.92 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 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
2024-12-04 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 200 ml (<u>MLE,</u>) Chleb Graham 35 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 50 g (<u>MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</u>) Jabłko 150 g	Ryż na mleku 200 ml (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 50 g (<u>MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</u>) Jabłko 150 g	Ryż na mleku 200 ml (<u>MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 50 g (<u>MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</u>) Jabłko pieczone 150 g	Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Jabłko pieczone 150 g
	Obiad	Grysikowa () 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Sos bazyliowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grysikowa () 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Klopsik drobiowy z udźca 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos bazyliowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grysikowa () 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Klopsik drobiowy z udźca 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos bazyliowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Selerowa z ryżem () b/mleka 200 g (<u>SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Sos bazyliowy (bez glutenu) () 100 ml (<u>SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Papryka świeża 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Jarzynowa z makaronem dieta () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sok pomidorowy 200 ml	Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE,</u>)			Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
		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;	Wartość energetyczna: 1426.66 kcal; Białko ogółem: 67.64 g; Tłuszcz: 46.61 g; Kw. tł. nasy.: 13.91 g; Węglowodany ogółem: 183.74 g; W tym cukry: 37.88 g; Błonnik pok.: 12.25 g; Sól: 3.81 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 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
2024-12-05 czwartek	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. 20 g (<u>MLE.</u>) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 50 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sałata lodowa 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 50 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sałata lodowa 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 50 g Kawa zbożowa z mlekem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sok marchwiowy 200 ml	Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 50 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata lodowa 20 g
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Łazanki z kapustą i mięsem wp z łopatką 250 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos mięsno warzwywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka i glutenu) () SU 200 ml (<u>SEL.</u>) Makaron bezglutenowy 100 g Sos mięsno warzwywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z ciecierzycy () 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek () b/c 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Ryżowa () 200 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Mus z jabłek () b/c 100 g	Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE.</u>)			Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
	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;	Wartość energetyczna: 1351.23 kcal; Białko ogółem: 50.85 g; Tłuszcz: 45.10 g; Kw. tł. nasy.: 11.50 g; Węglowodany ogółem: 190.40 g; W tym cukry: 34.26 g; Błonnik pok.: 16.44 g; Sól: 3.86 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 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
2024-12-06 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Chleb Graham 35 g (<u>GLU PSZ</u>) Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 2 szt Mandarynka 150 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>)	Zacierka na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 2 szt Jabłko pieczone 150 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>)	Zacierka na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ</u>) Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 2 szt Jabłko pieczone 150 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>)	Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Miód (25g) 2 szt Szywna Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem () 200 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Ryba smażona (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ryżowa () 200 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g (<u>RYB</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ryżowa () 200 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Pulpet rybny (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Sos cytrynowy 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>) Sos cytrynowy (bez glutenu i mleka) 100 ml Warzywa po grecku (bez glutenu) () 200 g (<u>SEL</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	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 koperkiem -dieta 50 g (<u>JAJ, MLE</u>) Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (<u>JAJ, MLE</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (<u>JAJ, MLE</u>) Jarzynowa z makaronem dieta () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sok pomidorowy 200 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 80 g
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE</u>)			Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
		Wartość energetyczna: 1995.99 kcal; Białko ogółem: 75.06 g; Tłuszcz: 73.91 g; Kw. tł. nasy.: 25.75 g; Węglowodany ogółem: 263.83 g; W tym cukry: 71.09 g; Błonnik pok.: 16.84 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;	Wartość energetyczna: 1700.74 kcal; Białko ogółem: 54.20 g; Tłuszcz: 54.48 g; Kw. tł. nasy.: 18.06 g; Węglowodany ogółem: 253.99 g; W tym cukry: 51.15 g; Błonnik pok.: 18.31 g; Sól: 3.23 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 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
2024-12-07 sobota	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb Graham 35 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane, wędz, parz w osłonce niejadalnej) 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Ketchup 20 g (<u>SEL</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Mix салат 20 g	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>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>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Pomidor 80 g Mix салат 20 g	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>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g 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 салат 20 g
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (<u>GLU JĘCZ</u>) Mięso drobiowe duszone z udźca 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ziemniaczana () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (<u>GLU JĘCZ</u>) Mięso drobiowe duszone z udźca 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ziemniaczana () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (<u>GLU JĘCZ</u>) Pulpet drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ziemniaczana (bez glutenu i mleka) () 200 ml (<u>SEL</u>) Ryż na sypko 100 g Pulpet drobiowy (bez glutenu) 80 g (<u>JAJ</u>) Sos pomidorowy (bez glutenu) 100 ml Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Salatka z ryżu i brokułów 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>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Salatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g (<u>MLE, SEL</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Selerowa z makaronem () 200 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Salatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g (<u>MLE, SEL</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 Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Salata zielona 20 g
	PN	Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia-twaróg 120g 1 szt (<u>MLE</u>)			Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
		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: 1820.45 kcal; Białko ogółem: 78.00 g; Tłuszcz: 40.76 g; Kw. tł. nasy.: 18.52 g; Węglowodany ogółem: 293.97 g; W tym cukry: 98.67 g; Błonnik pok.: 20.03 g; Sól: 6.20 g;	Wartość energetyczna: 1419.73 kcal; Białko ogółem: 54.00 g; Tłuszcz: 46.62 g; Kw. tł. nasy.: 10.52 g; Węglowodany ogółem: 200.06 g; W tym cukry: 39.16 g; Błonnik pok.: 13.95 g; Sól: 3.83 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 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
2024-12-08 niedziela	Śniadanie	Chleb Graham 35 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ZYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.</u>) Sałata lodowa 20 g Papryka świeża 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ZYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.</u>) Sałata lodowa 20 g	Kasza manna na mleku 200 ml (<u>GLUPSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLUPSZ, MLE.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.</u>) Mus z jabłek () b/c 100 g	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 Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata lodowa 20 g
	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Kotlet schabowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pomidorowa z makaronem () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Schab gotowany 80 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pomidorowa z makaronem () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Mięso (schab) mielone w sosie wł 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pomidorowa z makaronem (bez glutenu i mleka) () 200 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Schab gotowany 80 g Sos własny (bez glutenu) 100 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Pomidor 80 g Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ZYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ZYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Ryżowa () 200 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sok pomidorowy 200 ml	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 Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 80 g
	PN	Przecier owocowo-warzywny jablko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)			Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
		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: 1726.06 kcal; Białko ogółem: 77.28 g; Tłuszcz: 47.58 g; Kw. tł. nasy.: 19.69 g; Węglowodany ogółem: 256.77 g; W tym cukry: 71.07 g; Błonnik pok.: 23.64 g; Sól: 5.58 g;	Wartość energetyczna: 1212.28 kcal; Białko ogółem: 62.27 g; Tłuszcz: 31.09 g; Kw. tł. nasy.: 9.89 g; Węglowodany ogółem: 169.48 g; W tym cukry: 25.83 g; Błonnik pok.: 8.67 g; Sól: 3.71 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,