

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 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
2024-12-23, poniedziałek	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.) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 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.) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Ryż na mleku 200 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sok marchwiowy 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
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 250 g (SEL, GLU JĘCZ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Sałatka szwedzka () 200 g (GOR.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ziemniaczana () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 250 g (SEL, GLU JĘCZ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Ziemniaczana (bez glutenu i mleka) () 200 ml (SEL.) Kaszotto jaglane z mięsem wieprzowym i warzywami*() 250 g (SEL.) Sos pomidorowy (bez glutenu) 100 ml Cukinia pieczona z olejem * 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Ziemniaczana () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Brokuł gotowany* 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 (SOJ.) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			
	Wartość energetyczna: 1617.91 kcal; Białko ogółem: 76.01 g; Tłuszcz: 46.21 g; Kw. tł. nasy.: 20.13 g; Węglowodany ogółem: 232.40 g; W tym cukry: 51.57 g; Błonnik pok.: 21.90 g; Sól: 8.83 g;	Wartość energetyczna: 1655.31 kcal; Białko ogółem: 69.74 g; Tłuszcz: 54.58 g; Kw. tł. nasy.: 20.30 g; Węglowodany ogółem: 229.14 g; W tym cukry: 52.45 g; Błonnik pok.: 21.42 g; Sól: 5.33 g;	Wartość energetyczna: 1781.79 kcal; Białko ogółem: 74.04 g; Tłuszcz: 52.54 g; Kw. tł. nasy.: 19.80 g; Węglowodany ogółem: 260.76 g; W tym cukry: 61.27 g; Błonnik pok.: 23.92 g; Sól: 5.04 g;	Wartość energetyczna: 1397.39 kcal; Białko ogółem: 52.48 g; Tłuszcz: 47.97 g; Kw. tł. nasy.: 10.87 g; Węglowodany ogółem: 193.90 g; W tym cukry: 35.20 g; Błonnik pok.: 16.67 g; Sól: 4.34 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 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
2024-12-24 wtorek	Śniadanie	Chleb Graham 35 g (GLUPSZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Papryka świeża 80 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLUPSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Twarożek z natką pietruszki 50 g (MLE.) Sok pomidorowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sok pomidorowy 200 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	Obiad	Dyniowa z ziemniakami () 200 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Makaron 100 g (GLUPSZ.) Twaróg półtusty 80 g (MLE.) Mus z jabłek () z/c 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Dyniowa z ziemniakami () 200 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Makaron 100 g (GLUPSZ.) Twaróg półtusty 80 g (MLE.) Mus z jabłek () z/c 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Dyniowa z ziemniakami () 200 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Makaron 100 g (GLUPSZ.) Twaróg półtusty 80 g (MLE.) Mus z jabłek () z/c 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka i glutenu) () 200 ml (SEL.) Makaron bezglutenowy 100 g Mus z jabłek () z/c 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Ryba smażona (Morszczuk) 80 g (GLUPSZ, JAJ, RYB.) Warzywa po grecku () 200 g (GLUPSZ, SEL.) Barszcz czerwony z ziemniakami () 200 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Kompot z suszu 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 200 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g (RYB.) Warzywa po grecku () 200 g (GLUPSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ.) Pulpet rybny (Morszczuk) 80 g (GLUPSZ, JAJ, RYB.) Warzywa po grecku () 200 g (GLUPSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka i glutenu) () 200 ml (SEL.) Chleb bezglutenowy 75 g Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g (RYB.) Warzywa po grecku (bez glutenu) () 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PN	Chalka 50 g (GLUPSZ, JAJ.)		Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2009.13 kcal; Białko ogółem: 90.69 g; Tłuszcz: 54.74 g; Kw. tł. nasy.: 16.88 g; Węglowodany ogółem: 299.07 g; W tym cukry: 67.28 g; Błonnik pok.: 25.92 g; Sól: 4.32 g;	Wartość energetyczna: 1851.70 kcal; Białko ogółem: 89.32 g; Tłuszcz: 45.91 g; Kw. tł. nasy.: 16.29 g; Węglowodany ogółem: 281.20 g; W tym cukry: 63.56 g; Błonnik pok.: 23.86 g; Sól: 4.25 g;	Wartość energetyczna: 1881.21 kcal; Białko ogółem: 90.55 g; Tłuszcz: 38.98 g; Kw. tł. nasy.: 15.84 g; Węglowodany ogółem: 303.03 g; W tym cukry: 72.16 g; Błonnik pok.: 28.20 g; Sól: 5.15 g;	Wartość energetyczna: 1461.20 kcal; Białko ogółem: 49.02 g; Tłuszcz: 34.76 g; Kw. tł. nasy.: 7.21 g; Węglowodany ogółem: 246.71 g; W tym cukry: 52.10 g; Błonnik pok.: 25.85 g; Sól: 3.05 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 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	
2024-12-25 środa	Śniadanie	Chleb Graham 35 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka piastowska-wędziona wieprzowa, wędziona, parzona z wodą dodaną. 25 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL. GOR.</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) Sałata lodowa 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka piastowska-wędziona wieprzowa, wędziona, parzona z wodą dodaną. 25 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL. GOR.</u>) Serek naturalny Bieluch 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) Sałata lodowa 20 g	Kasza 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-wędziona wieprzowa, wędziona, parzona z wodą dodaną. 25 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL. GOR.</u>) Serek naturalny Bieluch 50 g (<u>MLE.</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 Szynka Piastowska- wp., wędziona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g
	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 udźca kurczaka 80 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	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 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 Sałatka jarzynowa () 100 g (<u>JAJ. MLE. SEL. GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Babka piaskowa 80 g (<u>GLU PSZ. JAJ. OZI. MLE.</u>)	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 Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE. SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Babka piaskowa 80 g (<u>GLU PSZ. JAJ. OZI. MLE.</u>)	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 Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE. SEL.</u>) Babka piaskowa 80 g (<u>GLU PSZ. JAJ. OZI. 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 Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE. SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt
	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: 2283.06 kcal; Białko ogółem: 114.97 g; Tłuszcz: 104.00 g; Kw. tł. nasy.: 38.67 g; Węglowodany ogółem: 229.50 g; W tym cukry: 77.69 g; Błonnik pok.: 19.55 g; Sól: 6.22 g;	Wartość energetyczna: 2179.23 kcal; Białko ogółem: 116.76 g; Tłuszcz: 90.60 g; Kw. tł. nasy.: 35.19 g; Węglowodany ogółem: 230.17 g; W tym cukry: 75.23 g; Błonnik pok.: 17.36 g; Sól: 5.49 g;	Wartość energetyczna: 2055.98 kcal; Białko ogółem: 88.87 g; Tłuszcz: 68.16 g; Kw. tł. nasy.: 29.43 g; Węglowodany ogółem: 277.88 g; W tym cukry: 83.03 g; Błonnik pok.: 18.10 g; Sól: 5.81 g;	Wartość energetyczna: 1768.44 kcal; Białko ogółem: 93.35 g; Tłuszcz: 64.54 g; Kw. tł. nasy.: 17.96 g; Węglowodany ogółem: 207.16 g; W tym cukry: 60.08 g; Błonnik pok.: 13.29 g; Sól: 4.51 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 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
2024-12-26 czwartek	Śniadanie	Chleb Graham 35 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony. 25 g (może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE. SEL. GOR.) Ser topiony 25 g (MLE.) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony. 25 g (może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE. SEL. GOR.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Płatki owsiane na mleku 200 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony. 25 g (może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE. SEL. GOR.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	Obiad	Pomidorowa z ryżem () 200 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 100 g Bitka wieprzowa z szynki duszona 80 g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pomidorowa z ryżem () 200 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 100 g Bitka wieprzowa z szynki duszona 80 g (GLU PSZ.) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pomidorowa z ryżem () 200 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 100 g Mięso (szynka) mielone w sosie wł 80 g (GLU PSZ.) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pomidorowa z ryżem (bez mleka) () 200 ml (SEL.) Ziemniaki gotowane () 100 g Bitka wieprzowa z szynki duszona 80 g (GLU PSZ.) Sos własny (bez glutenu) 100 ml Buraczki gotowane () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 80 g (GLU PSZ, JAJ.)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 80 g (GLU PSZ, JAJ.)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Selerowa z makaronem () 200 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sok pomidorowy 200 ml Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 80 g (GLU PSZ, JAJ.)	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 Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt
	PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE.)			Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
		Wartość energetyczna: 1856.41 kcal; Białko ogółem: 87.50 g; Tłuszcz: 68.57 g; Kw. tł. nasy.: 32.83 g; Węglowodany ogółem: 232.88 g; W tym cukry: 79.76 g; Błonnik pok.: 17.43 g; Sól: 5.66 g;	Wartość energetyczna: 1680.57 kcal; Białko ogółem: 86.87 g; Tłuszcz: 48.49 g; Kw. tł. nasy.: 19.44 g; Węglowodany ogółem: 232.46 g; W tym cukry: 77.57 g; Błonnik pok.: 15.61 g; Sól: 5.25 g;	Wartość energetyczna: 1872.45 kcal; Białko ogółem: 93.09 g; Tłuszcz: 53.04 g; Kw. tł. nasy.: 21.34 g; Węglowodany ogółem: 265.33 g; W tym cukry: 88.10 g; Błonnik pok.: 18.57 g; Sól: 6.38 g;	Wartość energetyczna: 1418.75 kcal; Białko ogółem: 58.37 g; Tłuszcz: 38.09 g; Kw. tł. nasy.: 10.85 g; Węglowodany ogółem: 212.70 g; W tym cukry: 65.23 g; Błonnik pok.: 14.59 g; Sól: 4.38 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 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	
2024-12-27 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 200 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb Graham 35 g (GLU PSZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Dżem morelowy 25g 2 szt Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Twarożek 50 g (MLE.)	Kasza manna na mleku 200 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Dżem morelowy 25g 2 szt Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Twarożek 50 g (MLE.)	Kasza manna na mleku 200 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Dżem morelowy 25g 2 szt Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Twarożek 50 g (MLE.)	Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Dżem morelowy 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 (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 100 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Szpinakowa z zacierką () 200 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 100 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 200 g (SEL.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Szpinakowa z makaronem (bez glutenu i mleka) () SU 200 ml (SEL.) Ziemniaki gotowane () 100 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy *(bez glutenu i mleka) 100 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 200 g (SEL.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	Kolacja	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (JAJ, MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (JAJ, MLE.) Ryżowa () 200 ml (MLE, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sok pomidorowy 200 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (JAJ, MLE.) Ryżowa () 200 ml (MLE, SEL.) 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 (JAJ.) Sałata 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: 1724.67 kcal; Białko ogółem: 75.75 g; Tłuszcz: 48.52 g; Kw. tł. nasy.: 20.97 g; Węglowodany ogółem: 254.90 g; W tym cukry: 89.48 g; Błonnik pok.: 20.93 g; Sól: 3.68 g;	Wartość energetyczna: 1769.41 kcal; Białko ogółem: 73.59 g; Tłuszcz: 54.56 g; Kw. tł. nasy.: 21.31 g; Węglowodany ogółem: 256.37 g; W tym cukry: 88.39 g; Błonnik pok.: 24.78 g; Sól: 4.51 g;	Wartość energetyczna: 1833.26 kcal; Białko ogółem: 76.13 g; Tłuszcz: 53.46 g; Kw. tł. nasy.: 20.85 g; Węglowodany ogółem: 273.18 g; W tym cukry: 92.38 g; Błonnik pok.: 26.27 g; Sól: 5.38 g;	Wartość energetyczna: 1472.98 kcal; Białko ogółem: 50.40 g; Tłuszcz: 46.18 g; Kw. tł. nasy.: 10.52 g; Węglowodany ogółem: 221.72 g; W tym cukry: 69.27 g; Błonnik pok.: 21.54 g; Sól: 3.73 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 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
2024-12-28 sobota	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 200 ml (MLE, GLU, JĘCZ.) Chleb Graham 35 g (GLU, PSZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JĘCZ.)	Płatki jęczmienne na mleku 200 ml (MLE, GLU, JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JĘCZ.)	Płatki 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 kurnej 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 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 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	Koperkowa z ziemniakami () 200 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 100 g Gulasz wołowy-dieta 150 g (GLU, PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Koperkowa z ziemniakami () 200 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 100 g Gulasz wołowy-dieta 150 g (GLU, PSZ.) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (GLU, PSZ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) () 200 ml (GLU, PSZ, SEL.) Ryż na sypko 100 g Gulasz wołowy (bez glutenu) 150 g Surówka z marchwi 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.) Pasztet z soczewicy () 70 g (GLU, PSZ, JAJ.) Ogórek kiszony 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Mus z jabłek () b/c 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Grysikowa () 200 ml (GLU, PSZ, SEL.) 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 Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 50 g (SOJ.) Mus z jabłek () b/c 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE.) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 18 g		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE.)	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
		Wartość energetyczna: 2023.12 kcal; Białko ogółem: 91.81 g; Tłuszcz: 68.06 g; Kw. tł. nasy.: 26.52 g; Węglowodany ogółem: 271.08 g; W tym cukry: 65.22 g; Błonnik pok.: 26.85 g; Sól: 6.59 g;	Wartość energetyczna: 1834.94 kcal; Białko ogółem: 87.86 g; Tłuszcz: 52.07 g; Kw. tł. nasy.: 25.15 g; Węglowodany ogółem: 261.42 g; W tym cukry: 65.54 g; Błonnik pok.: 17.34 g; Sól: 4.86 g;	Wartość energetyczna: 1827.75 kcal; Białko ogółem: 90.14 g; Tłuszcz: 47.74 g; Kw. tł. nasy.: 24.08 g; Węglowodany ogółem: 265.86 g; W tym cukry: 64.07 g; Błonnik pok.: 19.62 g; Sól: 4.64 g;	Wartość energetyczna: 1426.54 kcal; Białko ogółem: 56.11 g; Tłuszcz: 39.99 g; Kw. tł. nasy.: 10.93 g; Węglowodany ogółem: 216.88 g; W tym cukry: 36.86 g; Błonnik pok.: 18.34 g; Sól: 3.82 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 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
2024-12-29 niedziela	Śniadanie	Chleb Graham 35 g (GLU PSZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 50 g (MLE.) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 50 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Jabłko pieczone 150 g	Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	Obiad	Jarzynowa z makaronem dieta () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 100 g Kotlet schabowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sałatka szwedzka z olejem 200 g (GOR.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Jarzynowa z makaronem dieta () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 100 g Schab gotowany 80 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Jarzynowa z makaronem dieta () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 100 g Mięso wieprzowe (schab) mielone 80 g (GLU PSZ.) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Jarzynowa z makaronem (bez glutenu i mleka) () 200 ml (SEL.) Ziemniaki gotowane () 100 g Schab gotowany 80 g Sos własny (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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Szpinakowa z ryżem () 200 ml (MLE, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sok pomidorowy 200 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Szpinakowa z ryżem () 200 ml (MLE, SEL.) 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	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
		Wartość energetyczna: 1638.69 kcal; Białko ogółem: 71.77 g; Tłuszcz: 67.67 g; Kw. tł. nasy.: 27.97 g; Węglowodany ogółem: 192.13 g; W tym cukry: 40.80 g; Błonnik pok.: 16.71 g; Sól: 7.50 g;	Wartość energetyczna: 1419.29 kcal; Białko ogółem: 69.65 g; Tłuszcz: 42.85 g; Kw. tł. nasy.: 18.51 g; Węglowodany ogółem: 193.89 g; W tym cukry: 52.16 g; Błonnik pok.: 15.38 g; Sól: 4.30 g;	Wartość energetyczna: 1705.53 kcal; Białko ogółem: 79.92 g; Tłuszcz: 53.34 g; Kw. tł. nasy.: 20.60 g; Węglowodany ogółem: 232.51 g; W tym cukry: 64.46 g; Błonnik pok.: 17.59 g; Sól: 5.39 g;	Wartość energetyczna: 1312.92 kcal; Białko ogółem: 54.92 g; Tłuszcz: 43.32 g; Kw. tł. nasy.: 11.59 g; Węglowodany ogółem: 178.27 g; W tym cukry: 41.98 g; Błonnik pok.: 12.64 g; Sól: 2.77 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 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
2024-12-30 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 200 ml (MLE, GLU OW.) Chleb Graham 35 g (GLU PSZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 50 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Mix sałat 20 g	Płatki owsiane na mleku 200 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 50 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Mix sałat 20 g	Płatki owsiane na mleku 200 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sok marchwiowy 200 ml	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 Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Mix sałat 20 g
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 200 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Ryż na sypko (brązowy) 100 g Mus z jabłek () z/c 80 g Sos jogurtowy naturalny 100g (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Brokułowa z ziemniakami () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 100 g Mus z jabłek () z/c 80 g Sos jogurtowy naturalny 100g (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Brokułowa z ziemniakami (bez glutenu i mleka) () 200 ml (SEL.) Ryż na sypko 100 g Pulpet wieprzowy (bez glutenu) 80 g (JAJ.) Sos pomidorowy (bez glutenu) 100 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Brokuł gotowany* 200 g
	Kolacja	Salata zielona 20 g Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE.) Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Salata zielona 20 g Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Grysikowa () 200 ml (GLU PSZ, SEL.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Salata zielona 20 g Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE.) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 18 g	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE.)		Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
		Wartość energetyczna: 1576.95 kcal; Białko ogółem: 64.87 g; Tłuszcz: 46.50 g; Kw. tł. nasy.: 23.69 g; Węglowodany ogółem: 229.17 g; W tym cukry: 58.97 g; Błonnik pok.: 15.60 g; Sól: 5.82 g;	Wartość energetyczna: 1534.07 kcal; Białko ogółem: 62.84 g; Tłuszcz: 41.71 g; Kw. tł. nasy.: 22.61 g; Węglowodany ogółem: 231.89 g; W tym cukry: 61.08 g; Błonnik pok.: 12.34 g; Sól: 4.06 g;	Wartość energetyczna: 1560.16 kcal; Białko ogółem: 61.81 g; Tłuszcz: 38.36 g; Kw. tł. nasy.: 20.59 g; Węglowodany ogółem: 244.69 g; W tym cukry: 65.30 g; Błonnik pok.: 13.92 g; Sól: 4.01 g;	Wartość energetyczna: 1323.94 kcal; Białko ogółem: 53.48 g; Tłuszcz: 44.21 g; Kw. tł. nasy.: 13.16 g; Węglowodany ogółem: 180.65 g; W tym cukry: 29.89 g; Błonnik pok.: 13.28 g; Sól: 3.29 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 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
2024-12-31 wtorek	Śniadanie	Chleb Graham 35 g (GLU PSZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Roszponka 10 g Makaron na mleku 200 ml (GLU PSZ, MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Roszponka 10 g Makaron na mleku 200 ml (GLU PSZ, MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) 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 (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sok pomidorowy 200 ml Makaron na mleku 200 ml (GLU PSZ, MLE.)	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 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Roszponka 10 g
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 200 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (GLU JĘCZ.) Zrazik wołowy mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z rzepy białej i jabłka () 200 g (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Solferino () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (GLU JĘCZ.) Zrazik wołowy mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Solferino () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (GLU JĘCZ.) Mięso wołowe mielone 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Solferino (bez glutenu i mleka) () 200 ml (SEL.) Kasza jaglana na sypko 100 g Zrazik wołowy mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy (bez glutenu) () 100 ml (SEL.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Salata zielona 20 g Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pasta z makreli wędzonej z warzywami (*) 50 g (RYB, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Ogórek kiszony 80 g	Salata zielona 20 g Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 50 g (RYB, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Ziemniaczana () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Mus z jabłek () b/c 100 g	Salata zielona 20 g Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 50 g (RYB, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 80 g
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			
	Wartość energetyczna: 1746.21 kcal; Białko ogółem: 78.14 g; Tłuszcz: 56.51 g; Kw. tł. nasy.: 24.01 g; Węglowodany ogółem: 240.96 g; W tym cukry: 49.30 g; Błonnik pok.: 26.03 g; Sól: 6.73 g;	Wartość energetyczna: 1621.22 kcal; Białko ogółem: 74.64 g; Tłuszcz: 46.23 g; Kw. tł. nasy.: 19.85 g; Węglowodany ogółem: 236.92 g; W tym cukry: 58.81 g; Błonnik pok.: 26.25 g; Sól: 5.00 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 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 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
2025-01-01 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 200 ml (MLE.) Chleb Graham 35 g (GLU PSZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 50 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Jabłko 150 g	Ryż na mleku 200 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 50 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Jabłko 150 g	Ryż na mleku 200 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 50 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Jabłko pieczone 150 g	Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Jabłko pieczone 150 g
	Obiad	Rosół z makaronem () 200 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 100 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Rosół z makaronem () 200 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 100 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Dynia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Rosół z makaronem () 200 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 100 g Potrawka drobiowa z warzywami () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Dynia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Rosół z makaronem (bez glutenu) () 200 ml (SEL.) Ziemniaki gotowane () 100 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Dynia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Papryka świeża 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Grysikowa () 200 ml (GLU PSZ, SEL.) 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 (może zawierać: MLE.)			Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 1786.24 kcal; Białko ogółem: 85.22 g; Tłuszcz: 63.45 g; Kw. tł. nasy.: 25.95 g; Węglowodany ogółem: 223.73 g; W tym cukry: 77.98 g; Błonnik pok.: 15.73 g; Sól: 7.13 g;	Wartość energetyczna: 1801.78 kcal; Białko ogółem: 85.35 g; Tłuszcz: 59.52 g; Kw. tł. nasy.: 25.81 g; Węglowodany ogółem: 232.74 g; W tym cukry: 81.94 g; Błonnik pok.: 17.00 g; Sól: 4.41 g;	Wartość energetyczna: 1687.93 kcal; Białko ogółem: 70.18 g; Tłuszcz: 42.50 g; Kw. tł. nasy.: 20.74 g; Węglowodany ogółem: 260.28 g; W tym cukry: 89.08 g; Błonnik pok.: 21.73 g; Sól: 5.11 g;	Wartość energetyczna: 1521.99 kcal; Białko ogółem: 67.95 g; Tłuszcz: 52.22 g; Kw. tł. nasy.: 14.73 g; Węglowodany ogółem: 196.91 g; W tym cukry: 60.29 g; Błonnik pok.: 13.89 g; Sól: 3.84 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 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
2025-01-02 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE.) Chleb Graham 35 g (GLU PSZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona ,parzona 50 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sałata lodowa 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona ,parzona 50 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sałata lodowa 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona ,parzona 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sok marchwiowy 200 ml	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 (GLU PSZ, MLE, SEL.) Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatki 250 g (GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Brokuł gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 100 g (GLU PSZ.) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka i glutenu) () SU 200 ml (SEL.) Makaron bezglutenowy 100 g Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Paszтет z ciecierzycy () 70 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Twarożek 50 g (MLE.) Mus z jabłek () b/c 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Twarożek 50 g (MLE.) Ryżowa () 200 ml (MLE, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Mus z jabłek () b/c 100 g	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 szt (MLE.)			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 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 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
2025-01-03 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ.</u> , <u>JAJ.</u> , <u>MLE.</u>) Chleb Graham 35 g (<u>GLU PSZ.</u>) Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>JAJ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 2 szt Mandarynka 150 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>)	Zacierka na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ.</u> , <u>JAJ.</u> , <u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>JAJ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 2 szt Jabłko pieczone 150 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>)	Zacierka na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ.</u> , <u>JAJ.</u> , <u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ.</u>) Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>JAJ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 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 Szynka 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.</u> , <u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Ryba smażona (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>JAJ.</u> , <u>RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ryżowa () 200 ml (<u>MLE.</u> , <u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u> , <u>MLE.</u>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ryżowa () 200 ml (<u>MLE.</u> , <u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Pulpet rybny (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>JAJ.</u> , <u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u> , <u>MLE.</u>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ryżowa (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.</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>) 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.</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>) 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.</u> , <u>MLE.</u>) Jarzynowa z makaronem dieta () 200 ml (<u>GLU PSZ.</u> , <u>MLE.</u> , <u>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	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
		Wartość energetyczna: 1856.00 kcal; Białko ogółem: 68.33 g; Tłuszcz: 62.83 g; Kw. tł. nasy.: 21.14 g; Węglowodany ogółem: 259.30 g; W tym cukry: 61.37 g; Błonnik pok.: 18.25 g; Sól: 5.63 g;	Wartość energetyczna: 1813.55 kcal; Białko ogółem: 69.80 g; Tłuszcz: 53.11 g; Kw. tł. nasy.: 20.37 g; Węglowodany ogółem: 271.16 g; W tym cukry: 71.73 g; Błonnik pok.: 20.84 g; Sól: 3.56 g;	Wartość energetyczna: 1905.21 kcal; Białko ogółem: 69.88 g; Tłuszcz: 52.47 g; Kw. tł. nasy.: 20.26 g; Węglowodany ogółem: 296.62 g; W tym cukry: 76.30 g; Błonnik pok.: 22.96 g; Sól: 4.69 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 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 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
2025-01-04 sobota	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 200 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb Graham 35 g (GLU PSZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane, wędz., parz w osłonce niejadalnej) 70 g (GLU PSZ.) Ketchup 20 g (SEL.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Mix sałat 20 g	Płatki pszenne na mleku 200 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pierś gotowana premium-dr. produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Płatki pszenne na mleku 200 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pierś gotowana premium-dr. produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sok jabłkowy 100 % 0,2l 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 sałat 20 g
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (GLU JĘCZ.) Mięso drobiowe duszone z udźca 80 g (GLU PSZ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ziemniaczana () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (GLU JĘCZ.) Mięso drobiowe duszone z udźca 80 g (GLU PSZ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ziemniaczana () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (GLU JĘCZ.) Pulpet drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (GLU PSZ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ziemniaczana (bez glutenu i mleka) () 200 ml (SEL.) Ryż na sypko 100 g Pulpet drobiowy (bez glutenu) 80 g (JAJ.) Sos pomidorowy (bez glutenu) 100 ml Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Sałatka z ryżu i brokułów 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g (MLE, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Selerowa z makaronem () 200 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g (MLE, SEL.)	Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			
	Wartość energetyczna: 1886.39 kcal; Białko ogółem: 78.41 g; Tłuszcz: 68.28 g; Kw. tł. nasy.: 23.90 g; Węglowodany ogółem: 246.03 g; W tym cukry: 58.92 g; Błonnik pok.: 21.55 g; Sól: 7.62 g;	Wartość energetyczna: 1728.57 kcal; Białko ogółem: 78.31 g; Tłuszcz: 52.15 g; Kw. tł. nasy.: 19.85 g; Węglowodany ogółem: 245.35 g; W tym cukry: 56.91 g; Błonnik pok.: 20.28 g; Sól: 6.09 g;	Wartość energetyczna: 1685.65 kcal; Białko ogółem: 77.08 g; Tłuszcz: 40.32 g; Kw. tł. nasy.: 18.26 g; Węglowodany ogółem: 263.17 g; W tym cukry: 60.95 g; Błonnik pok.: 21.23 g; Sól: 6.19 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 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 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
2025-01-05 niedziela	Śniadanie	Chleb Graham 35 g (GLU PSZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sałata lodowa 20 g Papryka świeża 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sałata lodowa 20 g	Kasza manna na mleku 200 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Mus z jabłek () b/c 100 g	Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata lodowa 20 g
	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 100 g Szynka wieprzowa pieczona 80 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty białej z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pomidorowa z makaronem () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 100 g Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pomidorowa z makaronem () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 100 g Mięso (schab) mielone w sosie wł 80 g (GLU PSZ.) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pomidorowa z makaronem (bez glutenu i mleka) () 200 ml (SEL.) Ziemniaki gotowane () 100 g Szynka wieprzowa gotowana 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Ryżowa () 200 ml (MLE, SEL.) 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	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
		Wartość energetyczna: 1565.06 kcal; Białko ogółem: 79.75 g; Tłuszcz: 53.41 g; Kw. tł. nasy.: 27.85 g; Węglowodany ogółem: 200.62 g; W tym cukry: 50.83 g; Błonnik pok.: 19.70 g; Sól: 5.10 g;	Wartość energetyczna: 1327.11 kcal; Białko ogółem: 73.69 g; Tłuszcz: 34.48 g; Kw. tł. nasy.: 17.80 g; Węglowodany ogółem: 181.02 g; W tym cukry: 34.57 g; Błonnik pok.: 11.41 g; Sól: 4.00 g;	Wartość energetyczna: 1697.66 kcal; Białko ogółem: 77.18 g; Tłuszcz: 47.34 g; Kw. tł. nasy.: 19.69 g; Węglowodany ogółem: 251.17 g; W tym cukry: 57.87 g; Błonnik pok.: 24.74 g; Sól: 5.58 g;	Wartość energetyczna: 1205.96 kcal; Białko ogółem: 59.61 g; Tłuszcz: 31.50 g; Kw. tł. nasy.: 10.19 g; Węglowodany ogółem: 169.48 g; W tym cukry: 25.83 g; Błonnik pok.: 8.67 g; Sól: 3.65 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,