

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 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
2025-03-03 poniedziałek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 200 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 35 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki jęczmienne na mleku 200 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Jabłko pieczone 150 g	Płatki jęczmienne na mleku 200 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Jabłko pieczone 150 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 50 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko pieczone 150 g
	Obiad	Grysikowa () 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Kotlet mielony drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grysikowa () 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grysikowa () 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ryżowa (bez mleka) () 200 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez glutenu) 80 g (<u>JAJ.</u>) Sos jarzynowy (bez glutenu) () 100 ml (<u>SEL.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte () (bez glutenu) 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR.</u>) Brokuł gotowany* 100 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Ryżowa () 200 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR.</u>) Brokuł gotowany* 100 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Brokuł gotowany* 100 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt			
	Wartość energetyczna: 1718.71 kcal; Białko ogółem: 75.80 g; Tłuszcz: 52.50 g; Kw. tł. nasy.: 19.90 g; Węglowodany ogółem: 244.77 g; W tym cukry: 74.26 g; Błonnik pok.: 18.81 g; Sól: 6.17 g;	Wartość energetyczna: 1590.40 kcal; Białko ogółem: 73.64 g; Tłuszcz: 37.71 g; Kw. tł. nasy.: 18.83 g; Węglowodany ogółem: 249.15 g; W tym cukry: 86.36 g; Błonnik pok.: 20.13 g; Sól: 6.40 g;	Wartość energetyczna: 1639.07 kcal; Białko ogółem: 75.73 g; Tłuszcz: 36.43 g; Kw. tł. nasy.: 18.33 g; Węglowodany ogółem: 262.71 g; W tym cukry: 87.86 g; Błonnik pok.: 20.85 g; Sól: 6.32 g;	Wartość energetyczna: 1353.02 kcal; Białko ogółem: 46.96 g; Tłuszcz: 36.95 g; Kw. tł. nasy.: 10.74 g; Węglowodany ogółem: 211.96 g; W tym cukry: 69.39 g; Błonnik pok.: 15.40 g; Sól: 3.35 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 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	
2025-03-04 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU, ZYT, GLU, JĘCZ.</u>) Chleb Graham 35 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU, PSZ, GLU, ZYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych pieczony 70 g (<u>GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata lodowa 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU, ZYT, GLU, JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ZYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU, PSZ, GLU, ZYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU, ZYT, GLU, JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sok marchwiowy 200 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami () 200 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 100 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Szynka wieprzowa pieczona 80 g Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Solferino () 200 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 100 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Dyńia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Solferino () 200 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 100 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Mięso wieprzowe (szynka) mielone 80 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Dyńia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Solferino (bez mleka i glutenu) () 200 ml (<u>SEL.</u>) Makaron bezglutenowy 100 g Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos pietruszkowy (bez mleka i glutenu) dieta 100 ml Dyńia duszona z olejem* (bez glutenu) 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU, PSZ, GLU, ZYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Ziemniaczana () 200 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	
	PN	Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU, PSZ, JAJ, MLE.</u>) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>)			Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
	Wartość energetyczna: 1889.11 kcal; Białko ogółem: 96.08 g; Tłuszcz: 63.53 g; Kw. tł. nasy.: 26.99 g; Węglowodany ogółem: 237.68 g; W tym cukry: 53.94 g; Błonnik pok.: 17.99 g; Sól: 6.86 g;	Wartość energetyczna: 1839.86 kcal; Białko ogółem: 93.30 g; Tłuszcz: 53.94 g; Kw. tł. nasy.: 24.14 g; Węglowodany ogółem: 248.62 g; W tym cukry: 61.60 g; Błonnik pok.: 14.84 g; Sól: 5.36 g;	Wartość energetyczna: 2120.86 kcal; Białko ogółem: 97.81 g; Tłuszcz: 60.75 g; Kw. tł. nasy.: 24.14 g; Węglowodany ogółem: 296.02 g; W tym cukry: 81.17 g; Błonnik pok.: 16.63 g; Sól: 5.58 g;	Wartość energetyczna: 1316.44 kcal; Białko ogółem: 52.53 g; Tłuszcz: 41.02 g; Kw. tł. nasy.: 11.46 g; Węglowodany ogółem: 185.92 g; W tym cukry: 49.61 g; Błonnik pok.: 12.08 g; Sól: 2.60 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 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
2025-03-05 środa	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.) Ser żółty 50 g (MLE.) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Płatki owsiane na mleku 200 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Płatki owsiane na mleku 200 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	Obiad	Brokułowa z ryżem () 200 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 100 g Gulasz warzywny z ciecierzycą () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z selera i jabłka b/c () 200 g (MLE, SEL.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Brokułowa z ryżem () 200 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 100 g Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Brokułowa z ryżem (bez mleka) () 200 ml (SEL.) Ziemniaki gotowane () 100 g Gulasz warzywny z tofu dieta* (bez glutenu) 150 g (SOJ, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 50 g (RYB, MLE.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 90 g Roszponka 10 g	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pasta z twarogu i ryby got. (morszczuk) z natką pietruszki 50 g (RYB, MLE.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 90 g Roszponka 10 g	Grycikowa () 200 ml (GLU PSZ, SEL.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Twarożek 50 g (MLE.) Sok pomidorowy 200 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 90 g Roszponka 10 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt			
	Wartość energetyczna: 1744.52 kcal; Białko ogółem: 63.36 g; Tłuszcz: 60.10 g; Kw. tł. nasy.: 31.09 g; Węglowodany ogółem: 253.66 g; W tym cukry: 83.26 g; Błonnik pok.: 30.86 g; Sól: 5.30 g;	Wartość energetyczna: 1566.55 kcal; Białko ogółem: 56.50 g; Tłuszcz: 46.95 g; Kw. tł. nasy.: 19.12 g; Węglowodany ogółem: 242.51 g; W tym cukry: 88.12 g; Błonnik pok.: 25.54 g; Sól: 4.12 g;	Wartość energetyczna: 1625.46 kcal; Białko ogółem: 57.00 g; Tłuszcz: 44.58 g; Kw. tł. nasy.: 18.52 g; Węglowodany ogółem: 260.62 g; W tym cukry: 97.40 g; Błonnik pok.: 24.14 g; Sól: 4.86 g;	Wartość energetyczna: 1279.93 kcal; Białko ogółem: 31.38 g; Tłuszcz: 42.08 g; Kw. tł. nasy.: 9.51 g; Węglowodany ogółem: 203.79 g; W tym cukry: 70.25 g; Błonnik pok.: 21.23 g; Sól: 3.62 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 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	
2025-03-06 czwartek	Śniadanie	Zacierka 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>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Zacierka na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Zacierka na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek naturalny Bieluch 50 g (<u>MLE.</u>) Sok marchwiowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Połudwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami() 250 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ziemniaczana () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami() 250 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Ziemniaczana (bez mleka i glutenu) () 200 ml (<u>SEL.</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami() 250 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy (bez glutenu) 100 ml 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>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałatka jarzynowa () 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt			
	Wartość energetyczna: 1945.79 kcal; Białko ogółem: 74.39 g; Tłuszcz: 73.95 g; Kw. tł. nasy.: 23.76 g; Węglowodany ogółem: 256.82 g; W tym cukry: 72.06 g; Błonnik pok.: 22.61 g; Sól: 5.07 g;	Wartość energetyczna: 1693.67 kcal; Białko ogółem: 75.03 g; Tłuszcz: 46.57 g; Kw. tł. nasy.: 21.21 g; Węglowodany ogółem: 254.08 g; W tym cukry: 69.70 g; Błonnik pok.: 21.17 g; Sól: 3.73 g;	Wartość energetyczna: 1795.95 kcal; Białko ogółem: 75.80 g; Tłuszcz: 49.39 g; Kw. tł. nasy.: 22.09 g; Węglowodany ogółem: 271.57 g; W tym cukry: 77.16 g; Błonnik pok.: 22.47 g; Sól: 3.77 g;	Wartość energetyczna: 1464.50 kcal; Białko ogółem: 45.01 g; Tłuszcz: 46.96 g; Kw. tł. nasy.: 11.94 g; Węglowodany ogółem: 221.09 g; W tym cukry: 49.59 g; Błonnik pok.: 18.64 g; Sól: 3.04 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 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			
2025-03-07 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Chleb Graham 35 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem brzoskwinowy o obniżonej zawartości cukrów 25g 2 szt Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Mandarynka 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>)	Kasza manna na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem brzoskwinowy o obniżonej zawartości cukrów 25g 2 szt Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>)	Kasza manna na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem brzoskwinowy o obniżonej zawartości cukrów 25g 2 szt Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>)	Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Dżem brzoskwinowy o obniżonej zawartości cukrów 25g 2 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml		
		Obiad	Dyniowa z makaronem () 200 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ. JAJ. RYB.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Dyniowa z makaronem () 200 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ. JAJ. RYB.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Dyniowa z makaronem (bez glutenu i mleka) () SU 200 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Pulpet rybny (Morszczuk) (bez glutenu) 80 g (<u>JAJ. RYB.</u>) Sos pietruszkowy (bez glutenu) 100 ml (<u>MLE.</u>) 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>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (<u>JAJ. MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Ryżowa () 200 ml (<u>MLE. SEL.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z białek 50 g (<u>JAJ. MLE.</u>) Sok pomidorowy 200 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (<u>JAJ. MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	
				PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	
					Wartość energetyczna: 1830.64 kcal; Białko ogółem: 83.02 g; Tłuszcz: 55.43 g; Kw. tł. nasy.: 25.39 g; Węglowodany ogółem: 255.90 g; W tym cukry: 99.83 g; Błonnik pok.: 19.72 g; Sól: 3.87 g;	Wartość energetyczna: 1797.50 kcal; Białko ogółem: 82.65 g; Tłuszcz: 56.02 g; Kw. tł. nasy.: 25.38 g; Węglowodany ogółem: 244.84 g; W tym cukry: 88.53 g; Błonnik pok.: 17.21 g; Sól: 3.98 g;	Wartość energetyczna: 1885.88 kcal; Białko ogółem: 87.01 g; Tłuszcz: 57.06 g; Kw. tł. nasy.: 24.48 g; Węglowodany ogółem: 261.22 g; W tym cukry: 90.75 g; Błonnik pok.: 18.69 g; Sól: 4.96 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 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
2025-03-08 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku 200 ml (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 35 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane, wędz. parz w osłonce niejadalnej) 140 g (<u>GLU PSZ.</u>) Musztarda 20 g (<u>GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Ryż na mleku 200 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Ryż na mleku 200 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR.</u>) Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g 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
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Gulasz wołowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Selerowa z ziemniakami () 200 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Gulasz wołowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Selerowa z ziemniakami () 200 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Mięso wołowe mielone 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Selerowa z ziemniakami (bez mleka) () 200 ml (<u>SEL.</u>) Ryż na sypko 100 g Gulasz wołowy (bez glutenu) 150 g Sos własny (bez glutenu) 100 ml Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Grycikowa () 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt			Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 2042.75 kcal; Białko ogółem: 95.88 g; Tłuszcz: 76.51 g; Kw. tł. nasy.: 28.05 g; Węglowodany ogółem: 253.20 g; W tym cukry: 70.27 g; Błonnik pok.: 22.96 g; Sól: 8.16 g;	Wartość energetyczna: 1784.01 kcal; Białko ogółem: 83.47 g; Tłuszcz: 58.27 g; Kw. tł. nasy.: 20.80 g; Węglowodany ogółem: 242.05 g; W tym cukry: 73.87 g; Błonnik pok.: 22.07 g; Sól: 5.57 g;	Wartość energetyczna: 1799.64 kcal; Białko ogółem: 78.79 g; Tłuszcz: 47.95 g; Kw. tł. nasy.: 18.95 g; Węglowodany ogółem: 272.79 g; W tym cukry: 98.29 g; Błonnik pok.: 21.79 g; Sól: 5.46 g;	Wartość energetyczna: 1563.88 kcal; Białko ogółem: 55.24 g; Tłuszcz: 56.54 g; Kw. tł. nasy.: 12.31 g; Węglowodany ogółem: 217.19 g; W tym cukry: 58.97 g; Błonnik pok.: 18.07 g; Sól: 3.32 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 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
2025-03-09 niedziela	Śniadanie	Chleb Graham 35 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ. GLU ZYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Salami kiełbasa wieprzowo-wołowa drobno rozdrobniona surowo wędzona, dojrzewająca, wędzona. 50 g (<u>SOJ. SEL. GOR.</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ZYT. GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ. GLU ZYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ. GLU ZYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL. GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ZYT. GLU JĘCZ.</u>)	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>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL. GOR.</u>) Mus z jabłek () b/c 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ZYT. GLU JĘCZ.</u>)	Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	Obiad	Rosół z makaronem () 200 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Surówka wielowarzywna z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Rosół z makaronem () 200 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Brokuł gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Rosół z makaronem () 200 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Potrawka drobiowa z warzywami () 150 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Rosół z makaronem (bez glutenu) () 200 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Brokuł gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ. GLU ZYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i słońca z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ. GLU ZYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Marchew gotowana plastry 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z ryżem dieta () 200 ml (<u>MLE. SEL.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Marchew gotowana plastry 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Marchew gotowana plastry 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt			
		Wartość energetyczna: 1726.61 kcal; Białko ogółem: 83.39 g; Tłuszcz: 71.50 g; Kw. tł. nasy.: 28.53 g; Węglowodany ogółem: 197.08 g; W tym cukry: 64.27 g; Błonnik pok.: 18.11 g; Sól: 5.64 g;	Wartość energetyczna: 1548.98 kcal; Białko ogółem: 85.33 g; Tłuszcz: 54.78 g; Kw. tł. nasy.: 22.76 g; Węglowodany ogółem: 189.54 g; W tym cukry: 58.46 g; Błonnik pok.: 18.56 g; Sól: 4.05 g;	Wartość energetyczna: 1605.91 kcal; Białko ogółem: 75.59 g; Tłuszcz: 41.82 g; Kw. tł. nasy.: 20.27 g; Węglowodany ogółem: 245.04 g; W tym cukry: 70.03 g; Błonnik pok.: 25.42 g; Sól: 4.16 g;	Wartość energetyczna: 1437.24 kcal; Białko ogółem: 66.05 g; Tłuszcz: 54.20 g; Kw. tł. nasy.: 14.95 g; Węglowodany ogółem: 178.86 g; W tym cukry: 47.93 g; Błonnik pok.: 15.70 g; Sól: 3.80 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 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	
2025-03-10 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE.) Chleb Graham 35 g (GLU PSZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Sok marchwiowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Sok marchwiowy 200 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 100 g Mus z jabłek () z/c 80 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 100 g Mus z jabłek () z/c 80 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka i glutenu) () SU 200 ml (SEL.) Ryż na sypko 100 g Pulpet wieprzowy (bez glutenu) 80 g (JAJ.) Kalafior gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	Kolacja	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Sok pomidorowy 200 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec 50 g (SEL.) Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	
	PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 18 g Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE.)		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE.)		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 1698.99 kcal; Białko ogółem: 68.13 g; Tłuszcz: 56.66 g; Kw. tł. nasy.: 32.63 g; Węglowodany ogółem: 235.17 g; W tym cukry: 59.52 g; Błonnik pok.: 15.17 g; Sól: 6.73 g;	Wartość energetyczna: 1545.90 kcal; Białko ogółem: 60.27 g; Tłuszcz: 42.31 g; Kw. tł. nasy.: 22.58 g; Węglowodany ogółem: 236.47 g; W tym cukry: 61.61 g; Błonnik pok.: 12.12 g; Sól: 4.30 g;	Wartość energetyczna: 1566.35 kcal; Białko ogółem: 62.29 g; Tłuszcz: 40.87 g; Kw. tł. nasy.: 22.05 g; Węglowodany ogółem: 242.54 g; W tym cukry: 73.10 g; Błonnik pok.: 14.33 g; Sól: 5.33 g;	Wartość energetyczna: 1345.36 kcal; Białko ogółem: 53.08 g; Tłuszcz: 42.99 g; Kw. tł. nasy.: 11.74 g; Węglowodany ogółem: 191.19 g; W tym cukry: 54.84 g; Błonnik pok.: 13.37 g; Sól: 2.87 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 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	
2025-03-11 wtorek	Śniadanie	<p>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.) Szyunka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR.) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)</p>	<p>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.) Szyunka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR.) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 200 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szyunka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR.) Sok pomidorowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)</p>	<p>Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml</p>
	Obiad	<p>Jarzynowa z zacierką dieta () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 100 g Filet z kurczaka pieczony 70 g (GLU PSZ.) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 200 g (SEL.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>Jarzynowa z zacierką dieta () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 100 g Filet z kurczaka pieczony 70 g (GLU PSZ.) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>Jarzynowa z zacierką dieta () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 100 g Mięso drobiowe (filet z kurczaka) mielone 70 g (GLU PSZ.) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>Jarzynowa z makaronem (bez mleka i glutenu) () 200 ml (SEL.) Ziemniaki gotowane () 100 g Filet z kurczaka gotowany 70 g Sos pietruszkowy (bez mleka i glutenu) dieta 100 ml Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>
	Kolacja	<p>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml</p>	<p>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml</p>	<p>Ryżowa () 200 ml (MLE, SEL.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Serek naturalny Bieluch 50 g (MLE.) Buraczki gotowane () 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml</p>	<p>Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml</p>
PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				
	<p>Wartość energetyczna: 1528.50 kcal; Białko ogółem: 76.92 g; Tłuszcz: 45.35 g; Kw. tł. nasy.: 19.21 g; Węglowodany ogółem: 211.83 g; W tym cukry: 50.74 g; Błonnik pok.: 22.08 g; Sól: 5.01 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 1511.69 kcal; Białko ogółem: 73.88 g; Tłuszcz: 43.64 g; Kw. tł. nasy.: 19.08 g; Węglowodany ogółem: 214.90 g; W tym cukry: 56.03 g; Błonnik pok.: 22.64 g; Sól: 4.64 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 1696.93 kcal; Białko ogółem: 78.87 g; Tłuszcz: 49.48 g; Kw. tł. nasy.: 20.21 g; Węglowodany ogółem: 244.57 g; W tym cukry: 67.11 g; Błonnik pok.: 25.68 g; Sól: 5.59 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 1211.62 kcal; Białko ogółem: 45.78 g; Tłuszcz: 34.74 g; Kw. tł. nasy.: 9.45 g; Węglowodany ogółem: 182.31 g; W tym cukry: 38.39 g; Błonnik pok.: 18.60 g; Sól: 3.02 g;</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 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
2025-03-12 środa	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 ZYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Ser topiony 50 g (MLE.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.)	Płatki owsiane na mleku 200 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.)	Płatki owsiane na mleku 200 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Sok marchwiowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.)	Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszonej () 200 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (GLU JĘCZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ziemniaczana () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (GLU JĘCZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Ziemniaczana (bez mleka i glutenu) () 200 ml (SEL.) Ryż na sypko 100 g Pulpet wieprzowy (bez glutenu) 80 g (JAJ.) Sos jarzynowy (bez glutenu) () 100 ml (SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Paprykarz szczeciński 50 g (RYB, SOJ.) 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 ZYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 50 g (SOJ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 100 g (SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 50 g (RYB.) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE.)			Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 1888.52 kcal; Białko ogółem: 75.34 g; Tłuszcz: 76.06 g; Kw. tł. nasy.: 34.08 g; Węglowodany ogółem: 237.22 g; W tym cukry: 63.76 g; Błonnik pok.: 24.04 g; Sól: 7.51 g;	Wartość energetyczna: 1713.58 kcal; Białko ogółem: 76.02 g; Tłuszcz: 58.70 g; Kw. tł. nasy.: 25.26 g; Węglowodany ogółem: 224.65 g; W tym cukry: 57.85 g; Błonnik pok.: 15.83 g; Sól: 4.91 g;	Wartość energetyczna: 1856.26 kcal; Białko ogółem: 79.74 g; Tłuszcz: 62.46 g; Kw. tł. nasy.: 25.03 g; Węglowodany ogółem: 249.04 g; W tym cukry: 70.70 g; Błonnik pok.: 21.28 g; Sól: 5.55 g;	Wartość energetyczna: 1422.41 kcal; Białko ogółem: 50.98 g; Tłuszcz: 49.75 g; Kw. tł. nasy.: 11.94 g; Węglowodany ogółem: 198.16 g; W tym cukry: 48.21 g; Błonnik pok.: 11.83 g; Sól: 2.97 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 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
2025-03-13 czwartek	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.) Serek śniadaniowy ze szczypiorkiem 80g 1 szt (MLE.) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.)	Kasza manna na mleku 200 ml (GLU PSZ. MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Twarożek 50 g (MLE.) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.)	Kasza manna na mleku 200 ml (GLU PSZ. MLE.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.) Twarożek 50 g (MLE.) Mus z jabłek () b/c 100 g	Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Połudwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 50 g (SOJ.) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami () 200 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Makaron pełnoziarnisty 100 g (GLU PSZ.) Pieczeń wołowa 80 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ. SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Szpinakowa z ziemniakami () 200 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Makaron 100 g (GLU PSZ.) Pieczeń wołowa 80 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ. SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Szpinakowa z ziemniakami () 200 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Makaron 100 g (GLU PSZ.) Mięso wołowe mielone 80 g (GLU PSZ.) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ. SEL.) Brokuł gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Szpinakowa z ziemniakami (bez mleka i glutenu) () 200 ml (SEL.) Makaron bezglutenowy 100 g Pieczeń wołowa 80 g Sos własny (bez glutenu) 100 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Paszтет z fasoli () 70 g (GLU PSZ. JAJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Sok pomidorowy 200 ml Ziemniaczana () 200 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) 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	Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt			
		Wartość energetyczna: 1854.12 kcal; Białko ogółem: 80.65 g; Tłuszcz: 67.63 g; Kw. tł. nasy.: 31.78 g; Węglowodany ogółem: 234.21 g; W tym cukry: 59.06 g; Błonnik pok.: 18.58 g; Sól: 3.23 g;	Wartość energetyczna: 1566.25 kcal; Białko ogółem: 78.39 g; Tłuszcz: 46.54 g; Kw. tł. nasy.: 20.62 g; Węglowodany ogółem: 211.32 g; W tym cukry: 58.17 g; Błonnik pok.: 9.94 g; Sól: 4.33 g;	Wartość energetyczna: 1756.39 kcal; Białko ogółem: 84.86 g; Tłuszcz: 46.84 g; Kw. tł. nasy.: 20.67 g; Węglowodany ogółem: 259.33 g; W tym cukry: 64.14 g; Błonnik pok.: 19.40 g; Sól: 5.64 g;	Wartość energetyczna: 1289.99 kcal; Białko ogółem: 52.03 g; Tłuszcz: 39.18 g; Kw. tł. nasy.: 10.16 g; Węglowodany ogółem: 179.90 g; W tym cukry: 39.47 g; Błonnik pok.: 6.93 g; Sól: 3.57 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 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
2025-03-14 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb Graham 35 g (<u>GLU PSZ.</u>) Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Powidła śliwkowe 60 g Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Zacierka na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem morelowy 25g 2 szt Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Zacierka na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ.</u>) Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem morelowy 25g 2 szt Jabłko pieczone 150 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 Dżem morelowy 25g 2 szt Połedwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 50 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	Obiad	Krupnik jęczmienny () 200 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Ryba smażona (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszonej z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krupnik jęczmienny () 200 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Ryba pieczona (Morszczuk) 80g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krupnik jęczmienny () 200 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Pulpet rybny (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ryżowa (bez mleka) () 200 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Ryba pieczona (Morszczuk) 80g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku (bez glutenu) () 200 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z białek 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Sok marchwiowy 200 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	PN	Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL.</u>)			
	Wartość energetyczna: 1846.04 kcal; Białko ogółem: 68.85 g; Tłuszcz: 63.73 g; Kw. tł. nasy.: 20.57 g; Węglowodany ogółem: 256.70 g; W tym cukry: 93.75 g; Błonnik pok.: 19.00 g; Sól: 7.17 g;	Wartość energetyczna: 1661.75 kcal; Białko ogółem: 69.07 g; Tłuszcz: 49.36 g; Kw. tł. nasy.: 19.47 g; Węglowodany ogółem: 244.05 g; W tym cukry: 96.17 g; Błonnik pok.: 18.82 g; Sól: 6.38 g;	Wartość energetyczna: 1842.15 kcal; Białko ogółem: 73.87 g; Tłuszcz: 52.15 g; Kw. tł. nasy.: 20.29 g; Węglowodany ogółem: 277.29 g; W tym cukry: 105.65 g; Błonnik pok.: 20.78 g; Sól: 7.02 g;	Wartość energetyczna: 1442.86 kcal; Białko ogółem: 53.64 g; Tłuszcz: 42.45 g; Kw. tł. nasy.: 10.53 g; Węglowodany ogółem: 216.06 g; W tym cukry: 78.78 g; Błonnik pok.: 16.29 g; Sól: 5.93 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 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
2025-03-15 sobota	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.) Ser żółty 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Płatki owsiane na mleku 200 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) 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.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sok pomidorowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 100 g Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (SEL.) Surówka z selera i jabłka z olejem () 200 g (SEL.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Koperkowa z ziemniakami () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 100 g Pulpet drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (GLU PSZ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Koperkowa z ziemniakami (bez mleka i glutenu) () 200 ml (SEL.) Ryż na sypko 100 g Pulpet drobiowy (bez glutenu) 80 g (JAJ.) Sos pietruszkowy (bez glutenu i mleka) 100 ml Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych pieczony 70 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 50 g (SOJ.) Marchew gotowana z olejem () 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 50 g (SOJ.) Marchew gotowana z olejem () 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 50 g (SOJ.) Marchew gotowana z olejem () 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE.) Podpiomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE.)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 1938.83 kcal; Białko ogółem: 79.27 g; Tłuszcz: 75.58 g; Kw. tł. nasy.: 35.32 g; Węglowodany ogółem: 246.99 g; W tym cukry: 61.73 g; Błonnik pok.: 29.09 g; Sól: 7.45 g;	Wartość energetyczna: 1824.07 kcal; Białko ogółem: 80.37 g; Tłuszcz: 54.69 g; Kw. tł. nasy.: 23.87 g; Węglowodany ogółem: 259.32 g; W tym cukry: 73.46 g; Błonnik pok.: 19.46 g; Sól: 5.01 g;	Wartość energetyczna: 1859.35 kcal; Białko ogółem: 81.67 g; Tłuszcz: 52.66 g; Kw. tł. nasy.: 23.40 g; Węglowodany ogółem: 273.33 g; W tym cukry: 77.72 g; Błonnik pok.: 22.32 g; Sól: 5.90 g;	Wartość energetyczna: 1491.88 kcal; Białko ogółem: 46.47 g; Tłuszcz: 53.51 g; Kw. tł. nasy.: 12.13 g; Węglowodany ogółem: 210.62 g; W tym cukry: 57.19 g; Błonnik pok.: 16.13 g; Sól: 3.07 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 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
2025-03-16 niedziela	Śniadanie	Chleb Graham 35 g (GLU PSZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ. GLU ZYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 50 g (GLU PSZ. SOJ. może zawierać: JAJ, MLE, GOR.) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ. GLU ZYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ. GLU ZYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 50 g (GLU PSZ. SOJ. może zawierać: JAJ, MLE, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.)	Kasza jęczmienna na mleku 200 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 50 g (GLU PSZ. SOJ. może zawierać: JAJ, MLE, GOR.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.) Sok pomidorowy 200 ml	Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	Obiad	Pomidorowa z zacierką () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 100 g Kotlet schabowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pomidorowa z zacierką () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 100 g Schab gotowany 80 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pomidorowa z zacierką () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 100 g Mięso wieprzowe (schab) mielone 80 g (GLU PSZ.) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pomidorowa z makaronem (bez mleka i glutenu) () 200 ml (SEL.) Ziemniaki gotowane () 100 g Schab gotowany 80 g Sos własny (bez glutenu) 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 ZYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 50 g (MLE.) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 50 g (MLE.) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 50 g (MLE.) Grycikowa () 200 ml (GLU PSZ, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Jabłko pieczone 150 g	Chleb bezglutenowy 75 g Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 50 g (SOJ.) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	PN	Sok warzywny 0,3l 1 szt (SEL.)			
	Wartość energetyczna: 1581.34 kcal; Białko ogółem: 66.22 g; Tłuszcz: 53.56 g; Kw. tł. nasy.: 19.90 g; Węglowodany ogółem: 217.53 g; W tym cukry: 67.47 g; Błonnik pok.: 20.56 g; Sól: 6.61 g;	Wartość energetyczna: 1531.14 kcal; Białko ogółem: 73.28 g; Tłuszcz: 46.69 g; Kw. tł. nasy.: 19.80 g; Węglowodany ogółem: 215.23 g; W tym cukry: 76.01 g; Błonnik pok.: 22.05 g; Sól: 7.38 g;	Wartość energetyczna: 1821.83 kcal; Białko ogółem: 83.43 g; Tłuszcz: 56.96 g; Kw. tł. nasy.: 21.94 g; Węglowodany ogółem: 255.99 g; W tym cukry: 88.33 g; Błonnik pok.: 24.65 g; Sól: 8.47 g;	Wartość energetyczna: 1404.81 kcal; Białko ogółem: 58.14 g; Tłuszcz: 46.13 g; Kw. tł. nasy.: 11.42 g; Węglowodany ogółem: 198.39 g; W tym cukry: 59.55 g; Błonnik pok.: 19.63 g; Sól: 6.54 g;	

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,
SKO - Skorupiaki i pochodne,
JAJ - Jaja i pochodne,
RYB - Ryby i pochodne,
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,
SOJ - Soja i pochodne,
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,
SEL - Seler i pochodne,
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,
SO2 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
MCK - Mięczaki i pochodne,
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,
GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odż.:

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