

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 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
2025-03-17 poniedziałek	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.) 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.)	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.) 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.)	Płatki pszenne na mleku 200 ml (GLU PSZ, 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 (SEZ, może zawierać: ORZ.) 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	Fasolowa z ziemniakami () 200 ml (GLU PSZ, SEL.) Naleśniki z serem 250 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Mus z jabłek () z/c 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Dyniowa z ziemniakami () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 100 g (GLU PSZ.) Twaróg półtłusty 80 g (MLE.) Mus z jabłek () z/c 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Dyniowa z ziemniakami (bez glutenu i mleka) () 200 ml (SEL.) Makaron bezglutenowy 100 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez glutenu) 80 g (JAJ.) Sos pomidorowy (bez glutenu) 100 ml 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 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.) Jarzynowa z ryżem dieta () 200 ml (MLE, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 75 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g
	PN	Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (MLE, GLU OW.)			Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 1935.11 kcal; Białko ogółem: 80.90 g; Tłuszcz: 55.78 g; Kw. tł. nasy.: 23.29 g; Węglowodany ogółem: 282.66 g; W tym cukry: 78.61 g; Błonnik pok.: 17.10 g; Sól: 5.73 g;	Wartość energetyczna: 1510.71 kcal; Białko ogółem: 67.32 g; Tłuszcz: 42.35 g; Kw. tł. nasy.: 21.42 g; Węglowodany ogółem: 218.00 g; W tym cukry: 58.87 g; Błonnik pok.: 13.00 g; Sól: 4.29 g;	Wartość energetyczna: 1556.24 kcal; Białko ogółem: 70.49 g; Tłuszcz: 37.25 g; Kw. tł. nasy.: 19.36 g; Węglowodany ogółem: 236.56 g; W tym cukry: 67.97 g; Błonnik pok.: 14.34 g; Sól: 4.27 g;	Wartość energetyczna: 1224.13 kcal; Białko ogółem: 47.17 g; Tłuszcz: 38.70 g; Kw. tł. nasy.: 10.63 g; Węglowodany ogółem: 172.64 g; W tym cukry: 38.61 g; Błonnik pok.: 6.15 g; Sól: 2.67 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 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
2025-03-18 wtorek	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>) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Zacierka na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Zacierka na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek () b/c 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Chleb bezglutenowy 75 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Mus z jabłek () b/c 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko (brązowy) 100 g Bitka z szynki wieprzowej 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos meksykański 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Brokułowa z ziemniakami () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 100 g Bitka z szynki wieprzowej 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Brokułowa z ziemniakami () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 100 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Buraczki gotowane () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka i glutenu) () 200 ml (<u>SEL</u>) Ryż na sypko 100 g Bitka z szynki wieprzowej (bez glutenu) 80 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	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>) Piersz gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Sałata lodowa 20 g Pomidor 80 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>) Piersz 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 lodowa 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>) Piersz gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Sok pomidorowy 200 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 75 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Połędwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE</u>) Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)			Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
	Wartość energetyczna: 2040.24 kcal; Białko ogółem: 93.72 g; Tłuszcz: 68.23 g; Kw. tł. nasy.: 26.57 g; Węglowodany ogółem: 269.46 g; W tym cukry: 71.02 g; Błonnik pok.: 20.93 g; Sól: 4.70 g;	Wartość energetyczna: 1980.26 kcal; Białko ogółem: 90.07 g; Tłuszcz: 66.76 g; Kw. tł. nasy.: 26.31 g; Węglowodany ogółem: 261.28 g; W tym cukry: 67.10 g; Błonnik pok.: 15.12 g; Sól: 4.49 g;	Wartość energetyczna: 2067.36 kcal; Białko ogółem: 94.13 g; Tłuszcz: 57.76 g; Kw. tł. nasy.: 26.91 g; Węglowodany ogółem: 301.49 g; W tym cukry: 74.70 g; Błonnik pok.: 19.64 g; Sól: 5.10 g;	Wartość energetyczna: 1505.04 kcal; Białko ogółem: 53.33 g; Tłuszcz: 50.47 g; Kw. tł. nasy.: 11.67 g; Węglowodany ogółem: 211.04 g; W tym cukry: 35.81 g; Błonnik pok.: 15.21 g; Sól: 3.83 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 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
2025-03-19 środa	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
	PN	PN	PN	PN
	<p>Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE,)</p> <p>Chleb Graham 35 g (GLU PSZ,)</p> <p>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,)</p> <p>Masło 83% tł. 10 g (MLE,)</p> <p>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ,)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Mix sałat 20 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE,)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)</p> <p>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,)</p> <p>Masło 83% tł. 10 g (MLE,)</p> <p>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ,)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Mix sałat 20 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE,)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ,)</p> <p>Masło 83% tł. 10 g (MLE,)</p> <p>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ,)</p> <p>Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)</p>	<p>Chleb bezglutenowy 75 g (SEZ, może zawierać: ORZ,)</p> <p>Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g</p> <p>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ,)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Mix sałat 20 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml</p>
	<p>Pieczarkowa z makaronem () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,)</p> <p>Ziemniaki gotowane () 100 g</p> <p>Pulpet drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ,)</p> <p>Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,)</p> <p>Fasolka szparagowa z wody* 200 g</p> <p>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>Jarzynowa z makaronem dieta () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,)</p> <p>Ziemniaki gotowane () 100 g</p> <p>Pulpet drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ,)</p> <p>Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,)</p> <p>Fasolka szparagowa z wody* 200 g</p> <p>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>Jarzynowa z makaronem dieta () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,)</p> <p>Ziemniaki gotowane () 100 g</p> <p>Pulpet drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ,)</p> <p>Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,)</p> <p>Marchew gotowana z olejem () 200 g</p> <p>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>Jarzynowa z makaronem (bez glutenu i mleka) () 200 ml (SEL,)</p> <p>Ziemniaki gotowane () 100 g</p> <p>Pulpet drobiowy (bez glutenu) 80 g (JAJ,)</p> <p>Sos pietruszkowy (bez glutenu i mleka) 100 ml</p> <p>Fasolka szparagowa z wody* 200 g</p> <p>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>
	<p>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,)</p> <p>Masło 83% tł. 10 g (MLE,)</p> <p>Paprykarz szczeciński 50 g (RYB, SOJ,)</p> <p>Ogórek kiszony 80 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml</p> <p>Salata zielona 20 g</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml</p> <p>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,)</p> <p>Masło 83% tł. 10 g (MLE,)</p> <p>Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,)</p> <p>Masło 83% tł. 10 g (MLE,)</p> <p>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,)</p> <p>Grysikowa () 200 ml (GLU PSZ, SEL,)</p> <p>Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml</p> <p>Chleb bezglutenowy 75 g (SEZ, może zawierać: ORZ,)</p> <p>Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g</p> <p>Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p>
	Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (MLE, GLU OW ,)			Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt
	Wartość energetyczna: 1563.42 kcal; Białko ogółem: 70.92 g; Tłuszcz: 48.72 g; Kw. tł. nasy.: 20.19 g; Węglowodany ogółem: 217.91 g; W tym cukry: 53.39 g; Błonnik pok.: 16.24 g; Sól: 6.79 g;	Wartość energetyczna: 1526.56 kcal; Białko ogółem: 69.88 g; Tłuszcz: 47.38 g; Kw. tł. nasy.: 21.24 g; Węglowodany ogółem: 212.02 g; W tym cukry: 55.75 g; Błonnik pok.: 15.20 g; Sól: 5.02 g;	Wartość energetyczna: 1715.57 kcal; Białko ogółem: 74.73 g; Tłuszcz: 45.83 g; Kw. tł. nasy.: 19.64 g; Węglowodany ogółem: 257.25 g; W tym cukry: 81.36 g; Błonnik pok.: 21.05 g; Sól: 5.62 g;	Wartość energetyczna: 1241.72 kcal; Białko ogółem: 49.18 g; Tłuszcz: 39.14 g; Kw. tł. nasy.: 10.55 g; Węglowodany ogółem: 177.71 g; W tym cukry: 41.80 g; Błonnik pok.: 11.86 g; Sól: 3.11 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 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
2025-03-20 czwartek	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.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (MLE.) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Płatki owsiane na mleku 200 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Płatki owsiane na mleku 200 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (MLE.) Sok marchwiowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb bezglutenowy 75 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) 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	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	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 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.) Sałatka jarzynowa () 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) 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.) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, SEL.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) 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.) Jarzynowa z ryżem dieta () 200 ml (MLE, SEL.) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, SEL.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 75 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Połędwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 50 g (SOJ.) Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (SEL.)
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE.)			Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
		Wartość energetyczna: 1792.89 kcal; Białko ogółem: 78.25 g; Tłuszcz: 60.73 g; Kw. tł. nasy.: 25.54 g; Węglowodany ogółem: 244.66 g; W tym cukry: 66.15 g; Błonnik pok.: 24.51 g; Sól: 7.14 g;	Wartość energetyczna: 1785.87 kcal; Białko ogółem: 77.06 g; Tłuszcz: 62.16 g; Kw. tł. nasy.: 24.82 g; Węglowodany ogółem: 239.46 g; W tym cukry: 63.31 g; Błonnik pok.: 21.29 g; Sól: 4.51 g;	Wartość energetyczna: 1855.89 kcal; Białko ogółem: 79.48 g; Tłuszcz: 60.67 g; Kw. tł. nasy.: 24.26 g; Węglowodany ogółem: 256.81 g; W tym cukry: 72.41 g; Błonnik pok.: 22.63 g; Sól: 4.65 g;	Wartość energetyczna: 1507.94 kcal; Białko ogółem: 48.30 g; Tłuszcz: 53.42 g; Kw. tł. nasy.: 11.12 g; Węglowodany ogółem: 211.71 g; W tym cukry: 36.28 g; Błonnik pok.: 18.02 g; Sól: 4.25 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 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			
2025-03-21 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>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Dżem jagodowy 25g 2 szt Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU 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>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Dżem jagodowy 25g 2 szt Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU 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>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Dżem jagodowy 25g 2 szt Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb bezglutenowy 75 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Połudwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 50 g (<u>SOJ.</u>) Dżem jagodowy 25g 2 szt Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml		
		Obiad	Szpinakowa z zacierką () 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 koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Szpinakowa z zacierką () 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 koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 200 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Szpinakowa z makaronem (bez glutenu i mleka) () SU 200 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g (<u>RYB.</u>) Sos koperkowy *(bez glutenu i mleka) 100 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 200 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		
			Kolacja	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Buraczki gotowane plastry 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	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>) Buraczki gotowane plastry 100 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Selerowa z makaronem () 200 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Buraczki gotowane plastry 100 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 75 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Buraczki gotowane plastry 100 g
				PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		
	Wartość energetyczna: 1808.04 kcal; Białko ogółem: 76.65 g; Tłuszcz: 48.07 g; Kw. tł. nasy.: 20.91 g; Węglowodany ogółem: 275.03 g; W tym cukry: 107.50 g; Błonnik pok.: 22.15 g; Sól: 3.88 g;	Wartość energetyczna: 1852.78 kcal; Białko ogółem: 74.49 g; Tłuszcz: 54.12 g; Kw. tł. nasy.: 21.25 g; Węglowodany ogółem: 276.50 g; W tym cukry: 106.41 g; Błonnik pok.: 26.00 g; Sól: 4.71 g;	Wartość energetyczna: 1904.70 kcal; Białko ogółem: 77.56 g; Tłuszcz: 53.03 g; Kw. tł. nasy.: 20.77 g; Węglowodany ogółem: 290.34 g; W tym cukry: 108.87 g; Błonnik pok.: 28.48 g; Sól: 4.71 g;	Wartość energetyczna: 1562.27 kcal; Białko ogółem: 53.00 g; Tłuszcz: 46.86 g; Kw. tł. nasy.: 10.57 g; Węglowodany ogółem: 236.59 g; W tym cukry: 86.65 g; Błonnik pok.: 22.91 g; Sól: 3.77 g;			

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 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
2025-03-22 sobota	Śniadanie	<p>Platki jęczmienne na mleku 200 ml (MLE, GLU JEĆZ.) Chleb Graham 35 g (GLU PSZ.) 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 zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.)</p>	<p>Platki jęczmienne na mleku 200 ml (MLE, GLU JEĆZ.) 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 zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.)</p>	<p>Platki jęczmienne na mleku 200 ml (MLE, GLU JEĆZ.) 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 marchwiowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.)</p>	<p>Chleb bezglutenowy 75 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) 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</p>
	Obiad	<p>Koperkowa z ryżem () 200 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 100 g Bitka wołowa 80 g (GLU PSZ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>Koperkowa z ryżem () 200 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 100 g Bitka wołowa 80 g (GLU PSZ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (GLU PSZ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>Koperkowa z ryżem () 200 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 100 g Mięso wołowe mielone w sosie wł 80 g (GLU PSZ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (GLU PSZ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>Koperkowa z ryżem (bez mleka) () 200 ml (SEL.) Ziemniaki gotowane () 100 g Bitka wołowa (bez glutenu) 80 g Sos jarzynowy (bez glutenu) 100 ml (SEL.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>
	Kolacja	<p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pasztet z soczewicy () 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Ogórek kiszony 80 g Sałata lodowa 20 g</p>	<p>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</p>	<p>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.) Brokuł gotowany* 100 g</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 75 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Brokuł gotowany* 100 g</p>
	PN	<p>Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE.) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 18 g</p>	<p>Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE.)</p>	<p>Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE.)</p>	<p>Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt</p>
		<p>Wartość energetyczna: 1966.13 kcal; Białko ogółem: 88.35 g; Tłuszcz: 67.38 g; Kw. tł. nasy.: 25.62 g; Węglowodany ogółem: 263.28 g; W tym cukry: 66.44 g; Błonnik pok.: 25.32 g; Sól: 5.88 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 1740.58 kcal; Białko ogółem: 86.80 g; Tłuszcz: 51.87 g; Kw. tł. nasy.: 23.89 g; Węglowodany ogółem: 239.75 g; W tym cukry: 69.25 g; Błonnik pok.: 17.99 g; Sól: 4.45 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 1804.71 kcal; Białko ogółem: 88.53 g; Tłuszcz: 50.10 g; Kw. tł. nasy.: 23.24 g; Węglowodany ogółem: 258.10 g; W tym cukry: 78.34 g; Błonnik pok.: 20.49 g; Sól: 4.37 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 1336.83 kcal; Białko ogółem: 51.30 g; Tłuszcz: 44.97 g; Kw. tł. nasy.: 11.21 g; Węglowodany ogółem: 188.18 g; W tym cukry: 39.41 g; Błonnik pok.: 18.62 g; Sól: 3.64 g;</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 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
2025-03-23 niedziela	Śniadanie	Chleb Graham 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) 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.) Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb bezglutenowy 75 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) 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	Rosół z makaronem () 200 ml (GLU PSZ, SEL.) 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 (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 100 g Udko gotowane 1szt. 210 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Rosół z makaronem () 200 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 100 g Budyń z udzka kurczaka 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Rosół z makaronem (bez glutenu) () 200 ml (SEL.) 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	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 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	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 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.) Jarzynowa z ryżem dieta () 200 ml (MLE, SEL.) Sok pomidorowy 200 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 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.) Jarzynowa z ryżem dieta () 200 ml (MLE, SEL.) Sok pomidorowy 200 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 75 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Połędwica premium- wędłina dr. średnio rozd. 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt			Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
		Wartość energetyczna: 1922.27 kcal; Białko ogółem: 109.60 g; Tłuszcz: 85.69 g; Kw. tł. nasy.: 35.37 g; Węglowodany ogółem: 188.61 g; W tym cukry: 54.39 g; Błonnik pok.: 17.37 g; Sól: 5.18 g;	Wartość energetyczna: 1788.85 kcal; Białko ogółem: 102.00 g; Tłuszcz: 67.52 g; Kw. tł. nasy.: 25.79 g; Węglowodany ogółem: 201.57 g; W tym cukry: 62.88 g; Błonnik pok.: 16.11 g; Sól: 4.21 g;	Wartość energetyczna: 1678.08 kcal; Białko ogółem: 75.45 g; Tłuszcz: 43.38 g; Kw. tł. nasy.: 19.54 g; Węglowodany ogółem: 256.07 g; W tym cukry: 75.90 g; Błonnik pok.: 18.99 g; Sól: 5.29 g;	Wartość energetyczna: 1680.99 kcal; Białko ogółem: 83.92 g; Tłuszcz: 68.61 g; Kw. tł. nasy.: 19.03 g; Węglowodany ogółem: 182.81 g; W tym cukry: 38.04 g; Błonnik pok.: 14.68 g; Sól: 3.08 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 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			
2025-03-24 poniedziałek	Śniadanie	<p>Platki 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.) 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 Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)</p>	<p>Platki 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 Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)</p>	<p>Platki 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 marchwiowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)</p>	<p>Chleb bezglutenowy 75 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml</p>		
		Obiad	<p>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 100 g (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>Wielowarzynna 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</p>		<p>Wielowarzynna z ziemniakami (bez mleka i glutenu) () 200 ml (SEL.) Ryż na sypko 100 g Pulpet wieprzowy (bez glutenu) 80 g (JAJ.) Sos pomidorowy (bez glutenu) 100 ml Brokuł gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	
			Kolacja	<p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml 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.) Pasta warzywna () 100 g (SEL.)</p>	<p>Chleb bezglutenowy 75 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pasta warzywna () 100 g (SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml</p>
				PN	<p>Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE.) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 18 g</p>	<p>Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE.)</p>	<p>Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt</p>
					<p>Wartość energetyczna: 1598.55 kcal; Białko ogółem: 65.19 g; Tłuszcz: 49.52 g; Kw. tł. nasy.: 25.59 g; Węglowodany ogółem: 227.68 g; W tym cukry: 58.81 g; Błonnik pok.: 15.60 g; Sól: 4.63 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 1552.40 kcal; Białko ogółem: 63.01 g; Tłuszcz: 44.70 g; Kw. tł. nasy.: 24.50 g; Węglowodany ogółem: 229.76 g; W tym cukry: 60.86 g; Błonnik pok.: 12.24 g; Sól: 2.86 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 1627.97 kcal; Białko ogółem: 63.93 g; Tłuszcz: 46.85 g; Kw. tł. nasy.: 22.90 g; Węglowodany ogółem: 244.84 g; W tym cukry: 72.28 g; Błonnik pok.: 18.58 g; Sól: 3.27 g;</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 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
2025-03-25 wtorek	Śniadanie	Makaron 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>) 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 90 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Makaron na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) 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 90 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Makaron na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) 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 pomidorowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb bezglutenowy 75 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 90 g Roszponka 10 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>) Zrazik wołowy mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka () 200 g (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Solferino () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Zrazik wołowy mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Solferino () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Mięso wołowe mielone 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Solferino (bez glutenu i mleka) () 200 ml (<u>SEL.</u>) Kasza jaglana na sypko 100 g Zrazik wołowy mielony (bez glutenu) 80 g (<u>JAJ.</u>) Sos ziołowy (bez glutenu) () 100 ml (<u>SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	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 makreli wędzonej z warzywami *) 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Ogórek kiszony 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 ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Ziemniaczana () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Sok wielowarzywny pasteryzowany 200 ml	Chleb bezglutenowy 75 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt			
	Wartość energetyczna: 1755.03 kcal; Białko ogółem: 75.81 g; Tłuszcz: 57.05 g; Kw. tł. nasy.: 23.78 g; Węglowodany ogółem: 246.69 g; W tym cukry: 64.57 g; Błonnik pok.: 23.56 g; Sól: 6.33 g;	Wartość energetyczna: 1630.03 kcal; Białko ogółem: 72.31 g; Tłuszcz: 46.77 g; Kw. tł. nasy.: 19.62 g; Węglowodany ogółem: 242.65 g; W tym cukry: 74.08 g; Błonnik pok.: 23.78 g; Sól: 4.60 g;	Wartość energetyczna: 1760.72 kcal; Białko ogółem: 80.03 g; Tłuszcz: 48.89 g; Kw. tł. nasy.: 19.22 g; Węglowodany ogółem: 263.84 g; W tym cukry: 74.25 g; Błonnik pok.: 23.71 g; Sól: 8.54 g;	Wartość energetyczna: 1344.63 kcal; Białko ogółem: 44.74 g; Tłuszcz: 43.82 g; Kw. tł. nasy.: 11.21 g; Węglowodany ogółem: 201.84 g; W tym cukry: 56.44 g; Błonnik pok.: 19.12 g; Sól: 1.97 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 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
2025-03-26 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 ,) Jabłko 150 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 ,) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 50 g (MLE ,) Jabłko 150 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 ,) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 50 g (MLE ,) Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE , GLU ŻYT , GLU JĘCZ ,)	Chleb bezglutenowy 75 g (SEZ , może zawierać: ORZ ,) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ ,) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	Obiad	Grysikowa () 200 ml (GLU PSZ , SEL ,) Ziemniaki gotowane () 100 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Sos bazyliowy () 100 ml (GLU PSZ , SEL ,) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grysikowa () 200 ml (GLU PSZ , SEL ,) Ziemniaki gotowane () 100 g Klopsik drobiowy z udzca 80 g (GLU PSZ , JAJ ,) Sos bazyliowy () 100 ml (GLU PSZ , SEL ,) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grysikowa () 200 ml (GLU PSZ , SEL ,) Ziemniaki gotowane () 100 g Klopsik drobiowy z udzca 80 g (GLU PSZ , JAJ ,) Sos bazyliowy () 100 ml (GLU PSZ , SEL ,) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Selerowa z ryżem () b/mleka 200 g (SEL ,) Ziemniaki gotowane () 100 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Sos bazyliowy (bez glutenu) () 100 ml (SEL ,) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	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 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 ,) Papryka świeża 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 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	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 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 ,) Jarzynowa z makaronem dieta () 200 ml (GLU PSZ , MLE , SEL ,) Sok pomidorowy 200 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 75 g (SEZ , może zawierać: ORZ ,) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Poledwica premium- wędłina dr. średnio rozd. 50 g (SOJ ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (MLE , GLU OW ,)			Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
		Wartość energetyczna: 1778.09 kcal; Białko ogółem: 87.89 g; Tłuszcz: 57.29 g; Kw. tł. nasy.: 26.45 g; Węglowodany ogółem: 230.22 g; W tym cukry: 72.31 g; Błonnik pok.: 13.97 g; Sól: 4.10 g;	Wartość energetyczna: 1748.44 kcal; Białko ogółem: 85.88 g; Tłuszcz: 56.75 g; Kw. tł. nasy.: 26.37 g; Węglowodany ogółem: 224.97 g; W tym cukry: 70.27 g; Błonnik pok.: 11.94 g; Sól: 4.09 g;	Wartość energetyczna: 1691.51 kcal; Białko ogółem: 72.22 g; Tłuszcz: 46.16 g; Kw. tł. nasy.: 21.97 g; Węglowodany ogółem: 249.45 g; W tym cukry: 74.74 g; Błonnik pok.: 14.01 g; Sól: 4.83 g;	Wartość energetyczna: 1427.19 kcal; Białko ogółem: 64.20 g; Tłuszcz: 47.27 g; Kw. tł. nasy.: 13.42 g; Węglowodany ogółem: 183.66 g; W tym cukry: 38.03 g; Błonnik pok.: 12.25 g; Sól: 3.92 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 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
2025-03-27 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. 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 ,)	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 ,) 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 ,)	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE ,) 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 ,) Mus z jabłek () b/c 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ ,)	Chleb bezglutenowy 75 g (SEZ, może zawierać: ORZ ,) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ ,) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	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) (bez glutenu) 150 g (SEL ,) Brokuł gotowany* 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Masło 83% tł. 10 g (MLE ,) Paszтет z ciecierzycy () 70 g (GLU PSZ, JAJ, MLE ,) 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 ,) Twarożek 50 g (MLE ,) Marchew gotowana plastry 100 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Ryżowa () 200 ml (MLE, SEL ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ ,) Masło 83% tł. 10 g (MLE ,) Twarożek 50 g (MLE ,) Marchew gotowana plastry 100 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 75 g (SEZ, może zawierać: ORZ ,) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Połędwica premium-wędlna dr. średnio rozd. 50 g (SOJ ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE ,)			Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 1914.23 kcal; Białko ogółem: 79.71 g; Tłuszcz: 69.95 g; Kw. tł. nasy.: 28.10 g; Węglowodany ogółem: 248.53 g; W tym cukry: 63.96 g; Błonnik pok.: 25.42 g; Sól: 4.50 g;	Wartość energetyczna: 1737.11 kcal; Białko ogółem: 80.72 g; Tłuszcz: 60.86 g; Kw. tł. nasy.: 26.02 g; Węglowodany ogółem: 226.50 g; W tym cukry: 66.82 g; Błonnik pok.: 21.03 g; Sól: 3.99 g;	Wartość energetyczna: 1834.48 kcal; Białko ogółem: 82.18 g; Tłuszcz: 59.91 g; Kw. tł. nasy.: 26.02 g; Węglowodany ogółem: 252.57 g; W tym cukry: 65.58 g; Błonnik pok.: 23.08 g; Sól: 3.90 g;	Wartość energetyczna: 1337.73 kcal; Białko ogółem: 46.32 g; Tłuszcz: 44.12 g; Kw. tł. nasy.: 10.66 g; Węglowodany ogółem: 193.40 g; W tym cukry: 49.41 g; Błonnik pok.: 15.04 g; Sól: 4.02 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 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
2025-03-28 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 200 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb Graham 35 g (GLU PSZ,) Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Masło 83% tł. 10 g (MLE,) Miód (25g) 2 szt Banan 200 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE,)	Zacierka na mleku 200 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Masło 83% tł. 10 g (MLE,) Miód (25g) 2 szt Jabłko pieczone 150 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE,)	Zacierka na mleku 200 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 25 g (GLU PSZ,) Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Masło 83% tł. 10 g (MLE,) Miód (25g) 2 szt Jabłko pieczone 150 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE,)	Chleb bezglutenowy 75 g (SEZ, może zawierać: ORZ,) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Miód (25g) 2 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ,) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	Obiad	Kalaflorowa z ryżem () 200 ml (MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane () 100 g Ryba smażona (Morszczuk) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Sos cytrynowy 100 ml (GLU PSZ, MLE,) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ryżowa () 200 ml (MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane () 100 g Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g (RYB,) Sos cytrynowy 100 ml (GLU PSZ, MLE,) Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL,) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ryżowa () 200 ml (MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane () 100 g Pulpet rybny (Morszczuk) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Sos cytrynowy 100 ml (GLU PSZ, MLE,) Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL,) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ryżowa (bez mleka) () 200 ml (SEL,) Ziemniaki gotowane () 100 g Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g (RYB,) Sos cytrynowy (bez glutenu i mleka) 100 ml Warzywa po grecku (bez glutenu) () 200 g (SEL,) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło 83% tł. 10 g (MLE,) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (JAJ, 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,) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (JAJ, MLE,) Pomidor 80 g Sałata zielona 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,) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (JAJ, MLE,) Sok pomidorowy 200 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ,) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE,)			Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
	Wartość energetyczna: 2118.49 kcal; Białko ogółem: 75.72 g; Tłuszcz: 73.89 g; Kw. tł. nasy.: 25.89 g; Węglowodany ogółem: 293.47 g; W tym cukry: 96.35 g; Błonnik pok.: 16.86 g; Sól: 5.94 g;	Wartość energetyczna: 1889.55 kcal; Białko ogółem: 75.26 g; Tłuszcz: 59.79 g; Kw. tł. nasy.: 24.72 g; Węglowodany ogółem: 270.00 g; W tym cukry: 81.79 g; Błonnik pok.: 18.62 g; Sól: 3.75 g;	Wartość energetyczna: 1981.21 kcal; Białko ogółem: 75.34 g; Tłuszcz: 59.15 g; Kw. tł. nasy.: 24.61 g; Węglowodany ogółem: 295.46 g; W tym cukry: 86.36 g; Błonnik pok.: 20.74 g; Sól: 4.88 g;	Wartość energetyczna: 1612.94 kcal; Białko ogółem: 54.11 g; Tłuszcz: 44.88 g; Kw. tł. nasy.: 9.96 g; Węglowodany ogółem: 253.84 g; W tym cukry: 51.06 g; Błonnik pok.: 18.31 g; Sól: 3.25 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 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	
2025-03-29 sobota	Śniadanie	Platki pszenne na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb Graham 35 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane, wędz. parz w osłonce niejadalnej) 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Platki pszenne na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) 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 Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Platki pszenne na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) 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 (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Mięso drobiowe duszone z udźca 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ziemniaczana () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Mięso drobiowe duszone z udźca 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ziemniaczana () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pulpet drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ziemniaczana (bez glutenu i mleka) () 200 ml (<u>SEL.</u>) Ryz na sypko 100 g Pulpet drobiowy (bez glutenu) 80 g (<u>JAJ.</u>) Sos pomidorowy (bez glutenu) 100 ml Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka z ryżu i brokułów 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>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>) Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Selerowa z makaronem () 200 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 75 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) 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
	PN	Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</u>)			Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
	Wartość energetyczna: 1909.39 kcal; Białko ogółem: 79.61 g; Tłuszcz: 69.08 g; Kw. tł. nasy.: 24.30 g; Węglowodany ogółem: 249.03 g; W tym cukry: 70.92 g; Błonnik pok.: 21.15 g; Sól: 7.66 g;	Wartość energetyczna: 1751.57 kcal; Białko ogółem: 79.51 g; Tłuszcz: 52.95 g; Kw. tł. nasy.: 20.25 g; Węglowodany ogółem: 248.35 g; W tym cukry: 68.91 g; Błonnik pok.: 19.88 g; Sól: 6.13 g;	Wartość energetyczna: 1792.65 kcal; Białko ogółem: 78.28 g; Tłuszcz: 41.12 g; Kw. tł. nasy.: 18.66 g; Węglowodany ogółem: 286.17 g; W tym cukry: 92.95 g; Błonnik pok.: 20.83 g; Sól: 6.23 g;	Wartość energetyczna: 1422.92 kcal; Białko ogółem: 50.47 g; Tłuszcz: 47.22 g; Kw. tł. nasy.: 10.39 g; Węglowodany ogółem: 200.40 g; W tym cukry: 39.47 g; Błonnik pok.: 13.95 g; Sól: 3.83 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 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
2025-03-30 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,) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (MLE,) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 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,) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (MLE,) Mus z jabłek () b/c 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Chleb bezglutenowy 75 g (SEZ, może zawierać: ORZ,) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ,) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane () 100 g Kotlet schabowy 80 g (GLU PSZ, JAJ,) Surówka z kapusty białej z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pomidorowa z makaronem () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane () 100 g Schab gotowany 80 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL,) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pomidorowa z makaronem () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane () 100 g Mięso (schab) mielone w sosie wł 80 g (GLU PSZ,) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL,) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pomidorowa z makaronem (bez glutenu i mleka) () 200 ml (SEL,) Ziemniaki gotowane () 100 g Schab gotowany 80 g Sos własny (bez glutenu) 100 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	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 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	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Ryżowa () 200 ml (MLE, SEL,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 10 g (MLE,) 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,) Sok pomidorowy 200 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Ryżowa () 200 ml (MLE, SEL,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 10 g (MLE,) 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,) Sok pomidorowy 200 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 75 g (SEZ, może zawierać: ORZ,) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Mus mango, banan, jabłko, ananas, dynia, marchew 100g 1 szt			Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
		Wartość energetyczna: 1640.06 kcal; Białko ogółem: 74.29 g; Tłuszcz: 63.82 g; Kw. tł. nasy.: 27.43 g; Węglowodany ogółem: 201.94 g; W tym cukry: 51.04 g; Błonnik pok.: 18.90 g; Sól: 4.66 g;	Wartość energetyczna: 1291.65 kcal; Białko ogółem: 76.16 g; Tłuszcz: 34.11 g; Kw. tł. nasy.: 17.17 g; Węglowodany ogółem: 171.64 g; W tym cukry: 34.84 g; Błonnik pok.: 9.71 g; Sól: 3.56 g;	Wartość energetyczna: 1655.88 kcal; Białko ogółem: 76.99 g; Tłuszcz: 47.38 g; Kw. tł. nasy.: 19.36 g; Węglowodany ogółem: 241.79 g; W tym cukry: 58.14 g; Błonnik pok.: 23.04 g; Sól: 5.08 g;	Wartość energetyczna: 1231.91 kcal; Białko ogółem: 58.23 g; Tłuszcz: 35.18 g; Kw. tł. nasy.: 10.79 g; Węglowodany ogółem: 169.18 g; W tym cukry: 25.83 g; Błonnik pok.: 8.67 g; Sól: 2.74 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 JEĆZ - 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,