

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-31 do dnia 2025-04-13 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	
2025-03-31 poniedziałek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 200 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb Graham 35 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Płatki jęczmienne na mleku 200 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</b> ) Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Płatki jęczmienne na mleku 200 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</b> ) Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Chleb bezglutenowy 75 g ( <b>SEZ. może zawierać: ORZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	
	Obiad	Brokułowa z ryżem () 200 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 100 g Gulasz warzywny z ciecierzycą* 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z selera i jabłka b/c () 200 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Brokułowa z ryżem () 200 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 100 g Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Brokułowa z ryżem () 200 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 100 g Pulpet drobiowy 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos koperkowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Brokułowa z ryżem (bez mleka) () 200 ml ( <b>SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 100 g Gulasz warzywny z tofu dieta* (bez glutenu) 150 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	Kolacja	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 50 g ( <b>RYB, MLE.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 90 g Rozszponka 10 g	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i ryby got. (morszczuk) z natką pietruszki 50 g ( <b>RYB, MLE.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 90 g Rozszponka 10 g	Gryskowa () 200 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 50 g ( <b>MLE.</b> ) Sok pomidorowy 200 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 75 g ( <b>SEZ. może zawierać: ORZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 90 g Rozszponka 10 g	
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt				
		Wartość energetyczna: 1544.94 kcal; Białko ogółem: 59.56 g; Tłuszcz: 45.59 g; Kw. tł. nasy.: 21.62 g; Węglowodany ogółem: 237.90 g; W tym cukry: 70.16 g; Błonnik pok.: 28.59 g; Sól: 6.05 g;	Wartość energetyczna: 1572.60 kcal; Białko ogółem: 58.69 g; Tłuszcz: 46.47 g; Kw. tł. nasy.: 19.58 g; Węglowodany ogółem: 243.04 g; W tym cukry: 88.13 g; Błonnik pok.: 25.95 g; Sól: 5.93 g;	Wartość energetyczna: 1664.40 kcal; Białko ogółem: 69.89 g; Tłuszcz: 46.08 g; Kw. tł. nasy.: 20.00 g; Węglowodany ogółem: 255.51 g; W tym cukry: 87.99 g; Błonnik pok.: 24.93 g; Sól: 6.57 g;	Wartość energetyczna: 1263.49 kcal; Białko ogółem: 31.89 g; Tłuszcz: 38.58 g; Kw. tł. nasy.: 8.48 g; Węglowodany ogółem: 204.43 g; W tym cukry: 70.56 g; Błonnik pok.: 21.23 g; Sól: 4.58 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-31 do dnia 2025-04-13 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
2025-04-01 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml ( <b>MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb Graham 35 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata lodowa 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml ( <b>MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml ( <b>MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Sok marchwiowy 200 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 75 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami () 200 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron pełnoziarnisty 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Szynka wieprzowa pieczona 80 g Sos pietruszkowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Solferino () 200 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos pietruszkowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Dynia duszona z marchewką * 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Solferino () 200 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Mięso wieprzowe (szynka) mielone 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos pietruszkowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Dynia duszona z marchewką * 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Solferino (bez mleka i glutenu) () 200 ml ( <b>SEL.</b> ) Makaron bezglutenowy 100 g Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos pietruszkowy (bez mleka i glutenu) dieta 100 ml Dynia 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Ziemniaczana () 200 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sok wielowarzywny pasteryzowany 200 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Ziemniaczana () 200 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sok wielowarzywny pasteryzowany 200 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 75 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Rogal maślany 50g. 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <b>MLE.</b> )			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: 1844.62 kcal; Białko ogółem: 93.15 g; Tłuszcz: 54.02 g; Kw. tł. nasy.: 24.11 g; Węglowodany ogółem: 251.68 g; W tym cukry: 62.35 g; Błonnik pok.: 15.92 g; Sól: 5.50 g;	Wartość energetyczna: 2091.21 kcal; Białko ogółem: 99.06 g; Tłuszcz: 61.58 g; Kw. tł. nasy.: 24.31 g; Węglowodany ogółem: 289.48 g; W tym cukry: 68.72 g; Błonnik pok.: 17.10 g; Sól: 7.72 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 2025-03-31 do dnia 2025-04-13 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
2025-04-02 środa	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 200 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb Graham 35 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Platki owsiane na mleku 200 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Platki owsiane na mleku 200 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE.</b> ) Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Chleb bezglutenowy 75 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	Obiad	Grysikowa () 200 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 100 g Kotlet mielony drobiowy 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grysikowa () 200 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 100 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g ( <b>GLUPSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Ryżowa (bez mleka) () 200 ml ( <b>SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 100 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez glutenu) 80 g ( <b>JAJ.</b> ) Sos jarzynowy (bez glutenu) () 100 ml ( <b>SEL.</b> ) Buraczki podprawiane -drobno tarte () (bez glutenu) 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR.</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Ryżowa () 200 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR.</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 75 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Brokuł gotowany* 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: 1909.44 kcal; Białko ogółem: 79.25 g; Tłuszcz: 66.95 g; Kw. tł. nasy.: 29.35 g; Węglowodany ogółem: 258.19 g; W tym cukry: 86.10 g; Błonnik pok.: 19.98 g; Sól: 5.36 g;	Wartość energetyczna: 1584.35 kcal; Białko ogółem: 71.45 g; Tłuszcz: 38.19 g; Kw. tł. nasy.: 18.38 g; Węglowodany ogółem: 248.62 g; W tym cukry: 86.35 g; Błonnik pok.: 19.72 g; Sól: 4.59 g;	Wartość energetyczna: 1642.02 kcal; Białko ogółem: 72.94 g; Tłuszcz: 36.30 g; Kw. tł. nasy.: 17.81 g; Węglowodany ogółem: 264.03 g; W tym cukry: 93.29 g; Błonnik pok.: 17.44 g; Sól: 4.49 g;	Wartość energetyczna: 1331.32 kcal; Białko ogółem: 50.16 g; Tłuszcz: 33.41 g; Kw. tł. nasy.: 9.24 g; Węglowodany ogółem: 211.97 g; W tym cukry: 69.65 g; Błonnik pok.: 15.40 g; Sól: 4.53 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-31 do dnia 2025-04-13 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	
2025-04-03 czwartek	<b>Śniadanie</b>	Zacierka na mleku 200 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Chleb Graham 35 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )	Zacierka na mleku 200 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )	Zacierka na mleku 200 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Serek naturalny Bieluch 50 g ( <b>MLE</b> ) Sok marchwiowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )	Chleb bezglutenowy 75 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ</b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Połędwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 50 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	<b>Obiad</b>	Ziemniaczana () 200 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Risotto z mięsem wieprz i warzywami() 250 g ( <b>SEL</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <b>SEL</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Ziemniaczana (bez mleka i glutenu) () 200 ml ( <b>SEL</b> ) Risotto z mięsem wieprz i warzywami() 250 g ( <b>SEL</b> ) Sos pomidorowy (bez glutenu) 100 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <b>SEL</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	<b>Kolacja</b>	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Sałatka jarzynowa () 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 200 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 75 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ</b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g ( <b>SEL</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	<b>PN</b>	Mus- przecier owocowy jablko-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: 1821.81 kcal; Białko ogółem: 73.35 g; Tłuszcz: 56.51 g; Kw. tł. nasy.: 21.86 g; Węglowodany ogółem: 268.82 g; W tym cukry: 78.10 g; Błonnik pok.: 27.45 g; Sól: 4.16 g;	Wartość energetyczna: 1924.09 kcal; Białko ogółem: 74.12 g; Tłuszcz: 59.33 g; Kw. tł. nasy.: 22.74 g; Węglowodany ogółem: 286.31 g; W tym cukry: 85.56 g; Błonnik pok.: 28.75 g; Sól: 4.20 g;	Wartość energetyczna: 1592.64 kcal; Białko ogółem: 43.33 g; Tłuszcz: 56.90 g; Kw. tł. nasy.: 12.59 g; Węglowodany ogółem: 235.83 g; W tym cukry: 57.99 g; Błonnik pok.: 24.92 g; Sól: 3.47 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-31 do dnia 2025-04-13 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		
2025-04-04 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 200 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb Graham 35 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem brzoskwinowy o obniżonej zawartości cukrów 25g 2 szt Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Mandarynka 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Kasza manna na mleku 200 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem brzoskwinowy o obniżonej zawartości cukrów 25g 2 szt Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Kasza manna na mleku 200 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem brzoskwinowy o obniżonej zawartości cukrów 25g 2 szt Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Chleb bezglutenowy 75 g ( <b>SEZ. może zawierać: ORZ.</b> ) 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 ( <b>SOJ.</b> ) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	
		Obiad	Dyniowa z makaronem ( ) 200 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 100 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Sos pietruszkowy ( ) 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Dyniowa z makaronem ( ) 200 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 100 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Sos pietruszkowy ( ) 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Dyniowa z makaronem (bez glutenu i mleka) ( ) SU 200 ml ( <b>SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 100 g Pulpet rybny (Morszczuk) (bez glutenu) 80 g ( <b>JAJ, RYB.</b> ) Sos pietruszkowy (bez mleka i glutenu) 100 ml Szpinak gotowany z olejem. (bez glutenu)* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
			Kolacja	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Ryżowa ( ) 200 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z białek 50 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Sok pomidorowy 200 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 75 g ( <b>SEZ. może zawierać: ORZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) 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 ( <b>MLE.</b> )	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
					Wartość energetyczna: 1892.98 kcal; Białko ogółem: 81.65 g; Tłuszcz: 59.89 g; Kw. tł. nasy.: 25.56 g; Węglowodany ogółem: 262.56 g; W tym cukry: 100.10 g; Błonnik pok.: 20.43 g; Sól: 3.84 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;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-31 do dnia 2025-04-13 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	
2025-04-05 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku 200 ml ( <b>MLE.</b> ) Chleb Graham 35 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane, wędz. parz w osłonce niejadalnej) 140 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Musztarda 20 g ( <b>GOR.</b> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Ryż na mleku 200 ml ( <b>MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Ryż na mleku 200 ml ( <b>MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR.</b> ) Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Chleb bezglutenowy 75 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 200 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 100 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Gulasz wołowy-dieta 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Selerowa z ziemniakami () 200 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 100 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Gulasz wołowy-dieta 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Selerowa z ziemniakami () 200 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 100 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Mięso wołowe mielone 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki gotowane () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Selerowa z ziemniakami (bez mleka) () 200 ml ( <b>SEL.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Grycikowa () 200 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 75 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt			
	Wartość energetyczna: 2034.75 kcal; Białko ogółem: 95.68 g; Tłuszcz: 76.91 g; Kw. tł. nasy.: 28.05 g; Węglowodany ogółem: 252.20 g; W tym cukry: 72.27 g; Błonnik pok.: 23.46 g; Sól: 8.25 g;	Wartość energetyczna: 1776.01 kcal; Białko ogółem: 83.27 g; Tłuszcz: 58.67 g; Kw. tł. nasy.: 20.80 g; Węglowodany ogółem: 241.05 g; W tym cukry: 75.87 g; Błonnik pok.: 22.57 g; Sól: 5.66 g;	Wartość energetyczna: 1791.64 kcal; Białko ogółem: 78.59 g; Tłuszcz: 48.35 g; Kw. tł. nasy.: 18.95 g; Węglowodany ogółem: 271.79 g; W tym cukry: 100.29 g; Błonnik pok.: 22.29 g; Sól: 5.55 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 2025-03-31 do dnia 2025-04-13 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
2025-04-06 niedziela	Śniadanie	Chleb Graham 35 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Salami kielbasa wieprzowo-wołowa drobno rozdrobniona surowo wędzona, dojrzewająca, wędzona. 50 g ( <b>SOJ, SEL, GOR.</b> ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Płatki pszenne na mleku 200 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Mus z jabłek () b/c 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Chleb bezglutenowy 75 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	Obiad	Rosół z makaronem () 200 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 100 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Surówka wielowarzywna z olejem () 200 g ( <b>SEL.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Rosół z makaronem () 200 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 100 g Potrawka drobiowa z warzywami () 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Brokuł gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Rosół z makaronem (bez glutenu) () 200 ml ( <b>SEL.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g ( <b>MLE.</b> ) Marchew gotowana plastry 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z ryżem dieta () 200 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 50 g ( <b>MLE.</b> ) Marchew gotowana plastry 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 75 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Marchew gotowana plastry 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	PN	Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt ( <b>MLE, GLU OW.</b> )			Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 1756.61 kcal; Białko ogółem: 85.29 g; Tłuszcz: 73.50 g; Kw. tł. nasy.: 30.03 g; Węglowodany ogółem: 196.08 g; W tym cukry: 58.97 g; Błonnik pok.: 17.61 g; Sól: 5.54 g;	Wartość energetyczna: 1578.98 kcal; Białko ogółem: 87.23 g; Tłuszcz: 56.78 g; Kw. tł. nasy.: 24.26 g; Węglowodany ogółem: 188.54 g; W tym cukry: 53.16 g; Błonnik pok.: 18.06 g; Sól: 3.95 g;	Wartość energetyczna: 1635.91 kcal; Białko ogółem: 77.49 g; Tłuszcz: 43.82 g; Kw. tł. nasy.: 21.77 g; Węglowodany ogółem: 244.04 g; W tym cukry: 64.73 g; Błonnik pok.: 24.92 g; Sól: 4.06 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 2025-03-31 do dnia 2025-04-13 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
2025-04-07 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml ( <b>MLE.</b> ) Chleb Graham 35 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml ( <b>MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml ( <b>MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Sok marchwiowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Chleb bezglutenowy 75 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Sok marchwiowy 200 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 200 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 100 g Mus z jabłek () z/c 80 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b>MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami () 200 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 100 g Mus z jabłek () z/c 80 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b>MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka i glutenu) () SU 200 ml ( <b>SEL.</b> ) Ryż na sypko 100 g Pulpet wieprzowy (bez glutenu) 80 g ( <b>JAJ.</b> ) Kalańfort gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 200 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE.</b> ) Sok pomidorowy 200 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 75 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec 50 g ( <b>SEL.</b> ) 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 ( <b>MLE.</b> )		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <b>MLE.</b> )	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 2025-03-31 do dnia 2025-04-13 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	
2025-04-08 wtorek	<b>Śniadanie</b>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 200 ml (<b>MLE, GLU JĘCZ.</b>)                      Chleb Graham 35 g (<b>GLU PSZ.</b>)                      Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)                      Masło 83% tł. 10 g (<b>MLE.</b>)                      Szyńka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 50 g (<b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR.</b>)                      Pomidor 80 g                      Sałata lodowa 20 g                      Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b>)</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 200 ml (<b>MLE, GLU JĘCZ.</b>)                      Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)                      Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)                      Masło 83% tł. 10 g (<b>MLE.</b>)                      Szyńka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 50 g (<b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR.</b>)                      Pomidor 80 g                      Sałata lodowa 20 g                      Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b>)</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 200 ml (<b>MLE, GLU JĘCZ.</b>)                      Bułka pszenna długa krojona 75 g (<b>GLU PSZ.</b>)                      Masło 83% tł. 10 g (<b>MLE.</b>)                      Szyńka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 50 g (<b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR.</b>)                      Sok pomidorowy 200 ml                      Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b>)</p>	<p>Chleb bezglutenowy 75 g (<b>SEZ, może zawierać: ORZ.</b>)                      Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g                      Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 50 g (<b>SOJ.</b>)                      Pomidor 80 g                      Sałata lodowa 20 g                      Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml</p>
	<b>Obiad</b>	<p>Jarzynowa z zacierką dieta () 200 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b>)                      Ziemniaki gotowane () 100 g                      Filet z kurczaka pieczony 70 g (<b>GLU PSZ.</b>)                      Sos pietruszkowy () 100 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b>)                      Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 200 g (<b>SEL.</b>)                      Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>Jarzynowa z zacierką dieta () 200 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b>)                      Ziemniaki gotowane () 100 g                      Filet z kurczaka pieczony 70 g (<b>GLU PSZ.</b>)                      Sos pietruszkowy () 100 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b>)                      Marchew gotowana z olejem () 200 g                      Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>Jarzynowa z zacierką dieta () 200 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b>)                      Ziemniaki gotowane () 100 g                      Mięso drobiowe (filet z kurczaka) mielone 70 g (<b>GLU PSZ.</b>)                      Sos pietruszkowy () 100 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b>)                      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 (<b>SEL.</b>)                      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>
	<b>Kolacja</b>	<p>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)                      Masło 83% tł. 10 g (<b>MLE.</b>)                      Jajko gotowane kl M 1 szt (<b>JAJ.</b>)                      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 (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)                      Masło 83% tł. 10 g (<b>MLE.</b>)                      Jajko gotowane kl M 1 szt (<b>JAJ.</b>)                      Pomidor 80 g                      Sałata zielona 20 g                      Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml</p>	<p>Ryżowa () 200 ml (<b>MLE, SEL.</b>)                      Bułka pszenna długa krojona 50 g (<b>GLU PSZ.</b>)                      Masło 83% tł. 10 g (<b>MLE.</b>)                      Serek naturalny Bieluch 50 g (<b>MLE.</b>)                      Buraczki gotowane plastry () 100 g                      Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml</p>	<p>Chleb bezglutenowy 75 g (<b>SEZ, może zawierać: ORZ.</b>)                      Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g                      Jajko gotowane kl M 1 szt (<b>JAJ.</b>)                      Pomidor 80 g                      Sałata zielona 20 g                      Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml</p>
	<b>PN</b>	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 2025-03-31 do dnia 2025-04-13 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
2025-04-09 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 200 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb Graham 35 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Ser topiony 50 g ( <b>MLE.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Płatki owsiane na mleku 200 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Płatki owsiane na mleku 200 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE.</b> ) Sok marchwiowy 200 ml Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Chleb bezglutenowy 75 g ( <b>SEZ. może zawierać: ORZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszonej () 200 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 100 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ziemniaczana () 200 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 100 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Ziemniaczana (bez mleka i glutenu) () 200 ml ( <b>SEL.</b> ) Ryż na sypko 100 g Pulpet wieprzowy (bez glutenu) 80 g ( <b>JAJ.</b> ) Sos jarzynowy (bez glutenu) () 100 ml ( <b>SEL.</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Paprykarz szczeciński 50 g ( <b>RYB, SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 200 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 100 g ( <b>SEL.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 75 g ( <b>SEZ. może zawierać: ORZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 50 g ( <b>RYB.</b> ) 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 ( <b>MLE.</b> )			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 2025-03-31 do dnia 2025-04-13 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
2025-04-10 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 200 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb Graham 35 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek śniadaniowy ze szczypiorkiem 80g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Kasza manna na mleku 200 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Kasza manna na mleku 200 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Twarożek 50 g ( <b>MLE.</b> ) Mus z jabłek () b/c 100 g	Chleb bezglutenowy 75 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami () 200 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron pełnoziarnisty 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Pieczeń wołowa 60 g Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Szpinakowa z ziemniakami () 200 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Pieczeń wołowa 60 g Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Szpinakowa z ziemniakami () 200 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Mięso wołowe mielone 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Brokuł gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Szpinakowa z ziemniakami (bez mleka i glutenu) () 200 ml ( <b>SEL.</b> ) Makaron bezglutenowy 100 g Pieczeń wołowa 60 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Paszтет z fasoli () 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Sok pomidorowy 200 ml Ziemniaczana () 200 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 75 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> ) 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: 1809.26 kcal; Białko ogółem: 75.29 g; Tłuszcz: 65.03 g; Kw. tł. nasy.: 31.23 g; Węglowodany ogółem: 234.21 g; W tym cukry: 59.06 g; Błonnik pok.: 18.58 g; Sól: 3.16 g;	Wartość energetyczna: 1521.38 kcal; Białko ogółem: 73.03 g; Tłuszcz: 43.94 g; Kw. tł. nasy.: 20.06 g; Węglowodany ogółem: 211.32 g; W tym cukry: 58.17 g; Błonnik pok.: 9.94 g; Sól: 4.27 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: 1245.12 kcal; Białko ogółem: 46.67 g; Tłuszcz: 36.58 g; Kw. tł. nasy.: 9.61 g; Węglowodany ogółem: 179.90 g; W tym cukry: 39.47 g; Błonnik pok.: 6.93 g; Sól: 3.50 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-31 do dnia 2025-04-13 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	
2025-04-11 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 200 ml ( <b>GLU PSZ. MLE.</b> ) Chleb Graham 35 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Drożdżówka mini 50g 50 g ( <b>GLU PSZ. JAJ. MLE.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Powidła śliwkowe 60 g Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</b> )	Zacierka na mleku 200 ml ( <b>GLU PSZ. MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Drożdżówka mini 50g 50 g ( <b>GLU PSZ. JAJ. MLE.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem jagodowy 25g 2 szt Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</b> )	Zacierka na mleku 200 ml ( <b>GLU PSZ. MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 25 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Drożdżówka mini 50g 50 g ( <b>GLU PSZ. JAJ. MLE.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem jagodowy 25g 2 szt Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</b> )	Chleb bezglutenowy 75 g ( <b>SEZ. może zawierać: ORZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Dżem jagodowy 25g 2 szt Połędwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	
	Obiad	Krupnik jęczmienny () 200 ml ( <b>MLE. SEL. GLU JĘCZ.</b> ) Ziemniaki gotowane () 100 g Ryba smażona (Morszczuk) 80 g ( <b>GLU PSZ. JAJ. RYB.</b> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krupnik jęczmienny () 200 ml ( <b>MLE. SEL. GLU JĘCZ.</b> ) Ziemniaki gotowane () 100 g Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g ( <b>RYB.</b> ) Warzywa po grecku () 200 g ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krupnik jęczmienny () 200 ml ( <b>MLE. SEL. GLU JĘCZ.</b> ) Ziemniaki gotowane () 100 g Pulpet rybny (Morszczuk) 80 g ( <b>GLU PSZ. JAJ. RYB.</b> ) Sos koperkowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ. MLE.</b> ) Warzywa po grecku () 200 g ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ryżowa (bez mleka) () 200 ml ( <b>SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 100 g Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g ( <b>RYB.</b> ) Warzywa po grecku (bez glutenu) () 200 g ( <b>SEL.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	Kolacja	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g ( <b>JAJ. MLE.</b> ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g ( <b>JAJ. MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 200 ml ( <b>GLU PSZ. MLE. SEL.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z białek 50 g ( <b>JAJ. MLE.</b> ) Sok marchwiowy 200 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 75 g ( <b>SEZ. może zawierać: ORZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	
	PN	Sok warzywny 0,3l 1 szt ( <b>SEL.</b> )				
		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: 1709.75 kcal; Białko ogółem: 68.97 g; Tłuszcz: 49.20 g; Kw. tł. nasy.: 19.47 g; Węglowodany ogółem: 255.55 g; W tym cukry: 106.67 g; Błonnik pok.: 18.82 g; Sól: 6.38 g;	Wartość energetyczna: 1890.15 kcal; Białko ogółem: 73.77 g; Tłuszcz: 51.99 g; Kw. tł. nasy.: 20.29 g; Węglowodany ogółem: 288.79 g; W tym cukry: 116.15 g; Błonnik pok.: 20.78 g; Sól: 7.02 g;	Wartość energetyczna: 1490.86 kcal; Białko ogółem: 53.54 g; Tłuszcz: 42.29 g; Kw. tł. nasy.: 10.53 g; Węglowodany ogółem: 227.56 g; W tym cukry: 89.28 g; Błonnik pok.: 16.29 g; Sól: 5.93 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-31 do dnia 2025-04-13 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	
2025-04-12 sobota	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 200 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb Graham 35 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Płatki owsiane na mleku 200 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Płatki owsiane na mleku 200 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sok pomidorowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Chleb bezglutenowy 75 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 200 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 100 g Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g ( <b>SEL.</b> ) Surówka z selera i jabłka z olejem () 200 g ( <b>SEL.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Koperkowa z ziemniakami () 200 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 100 g Pulpet drobiowy 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Burmaki podprawiane -drobno tarte () 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Koperkowa z ziemniakami (bez mleka i glutenu) () 200 ml ( <b>SEL.</b> ) Ryż na sypko 100 g Pulpet drobiowy (bez glutenu) 80 g ( <b>JAJ.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana () 200 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 75 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 50 g ( <b>SOJ.</b> ) 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 ( <b>MLE.</b> ) Podplomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <b>MLE.</b> )	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 2025-03-31 do dnia 2025-04-13 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
2025-04-13 niedziela	Śniadanie	Chleb Graham 35 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ. może zawierać: JAJ, MLE, GOR.</b> ) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ. może zawierać: JAJ, MLE, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Kasza jęczmienna na mleku 200 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ. może zawierać: JAJ, MLE, GOR.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Sok pomidorowy 200 ml	Chleb bezglutenowy 75 g ( <b>SEZ. może zawierać: ORZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	Obiad	Pomidorowa z zacierką () 200 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 100 g Kotlet schabowy 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pomidorowa z zacierką () 200 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 100 g Schab gotowany 80 g Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <b>SEL.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pomidorowa z zacierką () 200 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 100 g Mięso wieprzowe (schab) mielone 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <b>SEL.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pomidorowa z makaronem (bez mleka i glutenu) () 200 ml ( <b>SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 100 g Schab gotowany 80 g Sos własny (bez glutenu) 100 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <b>SEL.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 50 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 50 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 50 g ( <b>MLE.</b> ) Grycikowa () 200 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Jabłko pieczone 150 g	Chleb bezglutenowy 75 g ( <b>SEZ. może zawierać: ORZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	PN	Sok warzywny 0,3l 1 szt ( <b>SEL.</b> )			
	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,  
S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,  
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,  
MCK - Mięczaki i pochodne,  
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,  
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,  
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,  
GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

## **Oznaczenia wskaźników odż.:**

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