

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-27 do dnia 2024-01-07 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI**

	KRK- NAR VII Podstawowa/dorośli/	KRK- NAR VII A Podstawowa/Kobiety ciężarne	KRK- NAR VII B Podstawowa/Kobiety karmiące	KRK- NAR VIII Podstawowa/dzieci,młodzież 4-15 lat	KRK- NAR VIII A Podstawowa/dzieci 1-3 lat	
2023-12-27 środa	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw oslonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g (.) Banan 100 g (.)	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Sałata zielona 20 g (.) Banan 200 g (.)	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Sałata zielona 20 g (.) Banan 200 g (.)	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw oslonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g (.) Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.)	Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 25 g (może zawierać: MLE, GOR.) Sałata zielona 10 g (.) Platki owsiane na mleku 150 ml (MLE, GLU OW.)
	II ŚN		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Pomidor 50 g (.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml (.)		Banan 200 g (.)	
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami (.) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron ze szpinakiem i serem żółtym * 350 g (GLU PSZ, MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem (.) 150 g (SEL.) Sos bazylowy* 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml (.) jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Fasolowa z ziemniakami (.) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Naleśniki z serem 200 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Mus z jabłek (.) z/c 100 g (.) Kompot owocowy* z/c 250 ml (.)	Dyniowa z ziemniakami*(.) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Naleśniki z serem 200 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Mus z jabłek (.) z/c 100 g (.) Kompot owocowy* z/c 250 ml (.)	Fasolowa z ziemniakami (.) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Naleśniki z serem 200 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Mus z jabłek (.) z/c 100 g (.) Kompot owocowy* z/c 250 ml (.)	Dyniowa z ziemniakami*(.) 150 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 80 g (GLU PSZ.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Mus z jabłek (.) z/c 100 g (.) Kompot owocowy* z/c 150 ml (.)
	PD		Budyń o smaku waniliowym z syropem o smaku malinowym 150 ml (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml (.)	Budyń o smaku waniliowym z syropem o smaku malinowym 150 ml (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml (.)		Budyń o smaku waniliowym z syropem o smaku malinowym 150 ml (MLE.)
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml (.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Paprykarz szczeciński 80 g (RYB, SOJ.) Ogórek kiszony 50 g (.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml (.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Ryba (miruna) po grecku (bez pieprzu) (.) 100 g (RYB, SEL.) Pomidor 50 g (.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml (.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g (MLE.) Ryba (miruna) po grecku (bez pieprzu) (.) 100 g (RYB, SEL.) Pomidor 50 g (.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml (.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Paprykarz szczeciński 80 g (RYB, SOJ.) Pomidor 50 g (.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml (.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor b/skórki 25 g (.) Kasza kukurydziana na mleku 150 ml (MLE.)
	E: 2622.64 kcal; B: 89.49 g; T: 97.74 g; Kw. tł. nasy.: 35.72 g; W: 364.55 g; W tym cukry: 88.27 g; Bł.: 35.12 g; Sól: 8.69 g;	E: 2921.02 kcal; B: 105.59 g; T: 93.88 g; Kw. tł. nasy.: 42.31 g; W: 429.75 g; W tym cukry: 160.38 g; Bł.: 33.27 g; Sól: 6.19 g;	E: 2939.95 kcal; B: 99.05 g; T: 93.75 g; Kw. tł. nasy.: 44.18 g; W: 437.05 g; W tym cukry: 160.90 g; Bł.: 27.35 g; Sól: 7.06 g;	E: 2616.37 kcal; B: 87.66 g; T: 76.84 g; Kw. tł. nasy.: 30.97 g; W: 407.74 g; W tym cukry: 137.75 g; Bł.: 29.47 g; Sól: 6.14 g;	E: 1465.46 kcal; B: 49.90 g; T: 34.19 g; Kw. tł. nasy.: 18.55 g; W: 244.58 g; W tym cukry: 98.86 g; Bł.: 12.22 g; Sól: 2.10 g;	

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-27 do dnia 2024-01-07 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI**

	KRK- NAR VII Podstawowa/dorośli/	KRK- NAR VII A Podstawowa/Kobiety ciężarne	KRK- NAR VII B Podstawowa/Kobiety karmiące	KRK- NAR VIII Podstawowa/dzieci,młodzież 4-15 lat	KRK- NAR VIII A Podstawowa/dzieci 1-3 lat	
2023-12-28 czwartek	Śniadanie	jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE , Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE , GLU ŻYT, GLU JĘCZ , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT , Chleb Graham 30 g (GLU PSZ , Masło extra 82% 15 g (MLE , Ser topiony 50 g (MLE , Papryka świeża 50 g (.)	jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE , Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE , GLU ŻYT, GLU JĘCZ , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT , Chleb Graham 60 g (GLU PSZ , Masło extra 82% 15 g (MLE , Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE , Papryka świeża 50 g (.)	jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE , Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE , GLU ŻYT, GLU JĘCZ , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT , Chleb Graham 30 g (GLU PSZ , Masło extra 82% 15 g (MLE , Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE , Papryka świeża 50 g (.)	jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE , Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE , GLU ŻYT, GLU JĘCZ , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT , Chleb Graham 30 g (GLU PSZ , Masło extra 82% 15 g (MLE , Ser topiony 50 g (MLE , Papryka świeża 50 g (.)	Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (MLE , GLU ŻYT, GLU JĘCZ , Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ , Masło extra 82% 10 g (MLE , Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 40 g (MLE , Pomidor b/skórki 25 g (.) jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE ,)
	II ŚN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT , Masło extra 82% 15 g (MLE , Salata zielona 20 g (.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml (.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g (.)			Biskvoty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ ,)	
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami (.) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT , Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT , Fasolka po bretońsku 350 g (GLU PSZ , SOJ, MLE, SEL, GOR , Jabłko 150 g (.) Kompot owocowy* z/c 250 ml (.)	Barszcz biały z ziemniakami (.) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT , Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (SEL, GLU JĘCZ , Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ , Cukinia pieczona z olejem * 150 g (.) Kompot owocowy* z/c 250 ml (.)	Ziemniaczana (.) 400 ml (GLU PSZ, MLE , SEL , Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (SEL, GLU JĘCZ , Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ , Cukinia pieczona z olejem * 150 g (.) Kompot owocowy* z/c 250 ml (.)	Barszcz biały z ziemniakami (.) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT , Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (SEL, GLU JĘCZ , Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ , Cukinia pieczona z olejem * 150 g (.) Kompot owocowy* z/c 250 ml (.)	Barszcz biały z ziemniakami (.) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT , Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 200 g (SEL, GLU JĘCZ , Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ , Cukinia pieczona z olejem * 50 g (.) Kompot owocowy* z/c 150 ml (.)
	PD	Kasza manna z jabłkiem prażonym 150 g (GLU PSZ, MLE , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml (.)			Kasza manna z jabłkiem prażonym 150 g (GLU PSZ, MLE ,)	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml (.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT , Chleb Graham 30 g (GLU PSZ , Masło extra 82% 15 g (MLE , Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawalków mięsa, parzona 50 g (SOJ , Surówka z rzodkwi białej i jabłka (.) 100 g (MLE ,)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml (.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT , Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE , Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g (.) Surówka z rzodkwi białej i jabłka (.) 100 g (MLE ,)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml (.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT , Chleb Graham 30 g (GLU PSZ , Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g (MLE , Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g (.) Surówka z rzodkwi białej i jabłka (.) 100 g (MLE ,)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml (.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT , Chleb Graham 30 g (GLU PSZ , Masło extra 82% 15 g (MLE , Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawalków mięsa, parzona 50 g (SOJ , Pomidor 50 g (.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml (.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ , Masło extra 82% 10 g (MLE , Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g (.) Pomidor b/skórki 25 g (.) Płatki owsiane na mleku 150 ml (MLE , GLU OW ,)
		E: 2103.50 kcal; B: 67.63 g; T: 69.21 g; Kw. tł. nasy.: 34.83 g; W: 319.32 g; W tym cukry: 65.99 g; Bł.: 35.26 g; Sól: 9.26 g;	E: 2269.87 kcal; B: 93.74 g; T: 79.86 g; Kw. tł. nasy.: 31.85 g; W: 309.84 g; W tym cukry: 88.45 g; Bł.: 31.53 g; Sól: 7.48 g;	E: 2426.82 kcal; B: 94.46 g; T: 83.98 g; Kw. tł. nasy.: 32.60 g; W: 338.86 g; W tym cukry: 86.55 g; Bł.: 30.37 g; Sól: 8.38 g;	E: 2155.91 kcal; B: 75.39 g; T: 77.79 g; Kw. tł. nasy.: 34.02 g; W: 301.38 g; W tym cukry: 67.10 g; Bł.: 25.92 g; Sól: 6.77 g;	E: 1515.44 kcal; B: 59.14 g; T: 45.11 g; Kw. tł. nasy.: 19.49 g; W: 225.67 g; W tym cukry: 53.01 g; Bł.: 15.15 g; Sól: 3.31 g;

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-27 do dnia 2024-01-07 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI**

	KRK- NAR VII Podstawowa/dorośli/	KRK- NAR VII A Podstawowa/Kobiety ciężarne	KRK- NAR VII B Podstawowa/Kobiety karmiące	KRK- NAR VIII Podstawowa/dzieci,młodzież 4-15 lat	KRK- NAR VIII A Podstawowa/dzieci 1-3 lat		
2023-12-29 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g (.) Mandarynka 150 g (.)	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Mandarynka 150 g (.)	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Mandarynka 150 g (.)	Kasza manna na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 25 g (<u>MLE.</u>) Mandarynka 150 g (.) Kasza manna na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)		
		II ŚN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g (.) Pomidor 50 g (.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml (.)		Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 150 ml (.)		
		Obiad	Szpinakowa z zacierką (.) 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki (.) 200 g (.) Ryba smażona (Dorsz) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Salatka z kapusty czerwonej z olejem (.) 150 g (.) Kompot owocowy* z/c 250 ml (.)	Szpinakowa z zacierką (.) 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki (.) 200 g (.) Pulpet z ryby (Dorsz) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy. (.) 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bukiet jarzyn oprószany z olejem (.) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml (.)	Szpinakowa z zacierką (.) 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki (.) 200 g (.) Ryba smażona (Dorsz) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Salatka z kapusty czerwonej z olejem (.) 150 g (.) Kompot owocowy* z/c 250 ml (.)	Szpinakowa z zacierką (.) 150 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki (.) 80 g (.) Pulpet z ryby (Dorsz) 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy. (.) 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bukiet jarzyn oprószany z olejem (.) 50 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 150 ml (.)	
		PD		Galaretka jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (<u>MLE.</u>) Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml (.)		Galaretka jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (<u>MLE.</u>)	
		Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml (.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem 70 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Pomidor 50 g (.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml (.) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem 70 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g (.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml (.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem 70 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g (.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml (.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem 70 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g (.)	Kasza manna na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml (.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem 30 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g (.)
	E: 2117.96 kcal; B: 84.18 g; T: 68.95 g; Kw. tł. nasy.: 27.57 g; W: 302.04 g; W tym cukry: 82.46 g; Bł.: 26.27 g; Sól: 5.16 g;	E: 2618.84 kcal; B: 102.92 g; T: 85.74 g; Kw. tł. nasy.: 32.81 g; W: 372.12 g; W tym cukry: 105.11 g; Bł.: 29.00 g; Sól: 6.44 g;	E: 2725.39 kcal; B: 101.77 g; T: 85.35 g; Kw. tł. nasy.: 34.54 g; W: 402.36 g; W tym cukry: 103.32 g; Bł.: 31.16 g; Sól: 7.75 g;	E: 2345.95 kcal; B: 88.18 g; T: 69.96 g; Kw. tł. nasy.: 28.26 g; W: 352.18 g; W tym cukry: 102.58 g; Bł.: 26.24 g; Sól: 5.26 g;	E: 1415.12 kcal; B: 52.39 g; T: 38.27 g; Kw. tł. nasy.: 18.27 g; W: 220.98 g; W tym cukry: 74.88 g; Bł.: 12.67 g; Sól: 2.52 g;		

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-27 do dnia 2024-01-07 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI**

	KRK- NAR VII Podstawowa/dorośli/	KRK- NAR VII A Podstawowa/Kobiety ciężarne	KRK- NAR VII B Podstawowa/Kobiety karmiące	KRK- NAR VIII Podstawowa/dzieci,młodzież 4-15 lat	KRK- NAR VIII A Podstawowa/dzieci 1-3 lat	
2023-12-30 sobota	Śniadanie	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Paszтет z soczewicy () 80 g (GLU PSZ, JAJ) Pomidor 50 g (.)	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Paszтет z soczewicy () 80 g (GLU PSZ, JAJ) Pomidor 50 g (.)	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g (.) Pomidor 50 g (.)	jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Paszтет z soczewicy () 80 g (GLU PSZ, JAJ) Pomidor 50 g (.)	Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g (.) Pomidor b/skórki 25 g (.) jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)
	II ŚN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek 50 g (MLE) Jabłko pieczone 150 g (.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml (.)			Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ)	
	Obiad	Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki () 200 g (.) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ) Buraczki gotowane drobno tarte () 150 g (.) Kompot owocowy* z/c 250 ml (.)	Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki () 200 g (.) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g (.) Kompot owocowy* z/c 250 ml (.)	Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki () 200 g (.) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ) Buraczki gotowane drobno tarte () 150 g (.) Kompot owocowy* z/c 250 ml (.)	Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki () 200 g (.) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g (.) Kompot owocowy* z/c 250 ml (.)	Koperkowa z ryżem () 150 ml (MLE, SEL) Ziemniaki () 80 g (.) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ) Buraczki gotowane drobno tarte () 50 g (.) Kompot owocowy* z/c 150 ml (.)
	PD	Budyń o smaku śmietankowym z syropem o smaku malinowym 150 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml (.)			Budyń o smaku śmietankowym z syropem o smaku malinowym 150 g (MLE)	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml (.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędz.parz w osłonce niejadalnej) 70 g (SOJ) Ketchup 20 g (SEL) Ogórek kiszony 50 g (.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml (.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR) Ogórek kiszony 50 g (.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml (.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR) Sałata zielona 20 g (.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml (.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędz.parz w osłonce niejadalnej) 70 g (SOJ) Ogórek kiszony 50 g (.) Ketchup 20 g (SEL)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml (.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 25 g (może zawierać: MLE, GOR) Sałata zielona 10 g (.) Płatki jęczmienne na mleku 150 ml (MLE, GLU JEĆZ)
	E: 2141.43 kcal; B: 81.78 g; T: 79.30 g; Kw. tł. nasy.: 32.45 g; W: 284.10 g; W tym cukry: 66.04 g; Bł.: 25.75 g; Sól: 7.84 g;	E: 2524.35 kcal; B: 98.33 g; T: 87.73 g; Kw. tł. nasy.: 33.96 g; W: 350.25 g; W tym cukry: 109.91 g; Bł.: 32.88 g; Sól: 6.87 g;	E: 2407.43 kcal; B: 95.77 g; T: 75.93 g; Kw. tł. nasy.: 34.19 g; W: 346.54 g; W tym cukry: 111.57 g; Bł.: 25.88 g; Sól: 8.13 g;	E: 2403.93 kcal; B: 84.57 g; T: 86.69 g; Kw. tł. nasy.: 33.38 g; W: 331.37 g; W tym cukry: 72.07 g; Bł.: 27.79 g; Sól: 7.99 g;	E: 1436.80 kcal; B: 65.95 g; T: 47.50 g; Kw. tł. nasy.: 20.80 g; W: 189.51 g; W tym cukry: 52.18 g; Bł.: 8.02 g; Sól: 3.61 g;	

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-27 do dnia 2024-01-07 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI**

	KRK- NAR VII Podstawowa/dorośli/	KRK- NAR VII A Podstawowa/Kobiety ciężarne	KRK- NAR VII B Podstawowa/Kobiety karmiące	KRK- NAR VIII Podstawowa/dzieci,młodzież 4-15 lat	KRK- NAR VIII A Podstawowa/dzieci 1-3 lat	
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g (.) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g (.) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g (.) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g (.) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 25 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g (.) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	
	II ŚN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Salata zielona 20 g (.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml (.)			Serek homo o smaku wanilinowym 150 g (<u>MLE.</u>)	
2023-12-31 niedziela	Rosół z makaronem (.) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki (.) 200 g (.) Udko pieczone 1 szt. 210 g (.) Surówka Coleslaw (.) 150 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml (.)				Rosół z makaronem (.) 150 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki (.) 80 g (.) Potrawka drobiowa z warzywami (.) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem (.) 50 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 150 ml (.)	
	Obiad	Serek homo o smaku wanilinowym 150 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml (.)			Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 150 ml (.)	
PD						
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml (.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g (.) Serek homo o smaku wanilinowym 150 g (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml (.) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g (.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml (.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g (<u>MLE.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g (.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml (.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g (.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml (.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor b/skórki 25 g (.) Kasza kukurydziana na mleku 150 ml (<u>MLE.</u>)	
	Kolacja	E: 2518.00 kcal; B: 132.94 g; T: 102.94 g; Kw. tł. nasy.: 41.69 g; W: 277.45 g; W tym cukry: 77.04 g; Bł.: 23.37 g; Sól: 7.23 g;	E: 2767.10 kcal; B: 150.23 g; T: 113.01 g; Kw. tł. nasy.: 43.99 g; W: 300.93 g; W tym cukry: 97.88 g; Bł.: 26.48 g; Sól: 7.01 g;	E: 2922.35 kcal; B: 151.11 g; T: 117.35 g; Kw. tł. nasy.: 45.51 g; W: 328.78 g; W tym cukry: 97.75 g; Bł.: 26.36 g; Sól: 7.90 g;	E: 2557.87 kcal; B: 132.87 g; T: 102.51 g; Kw. tł. nasy.: 41.76 g; W: 287.60 g; W tym cukry: 82.30 g; Bł.: 21.37 g; Sól: 7.25 g;	E: 1459.37 kcal; B: 73.51 g; T: 39.10 g; Kw. tł. nasy.: 16.62 g; W: 210.61 g; W tym cukry: 83.48 g; Bł.: 15.45 g; Sól: 2.29 g;

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-27 do dnia 2024-01-07 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI**

	KRK- NAR VII Podstawowa/dorośli/	KRK- NAR VII A Podstawowa/Kobiety ciężarne	KRK- NAR VII B Podstawowa/Kobiety karmiące	KRK- NAR VIII Podstawowa/dzieci,młodzież 4-15 lat	KRK- NAR VIII A Podstawowa/dzieci 1-3 lat	
2024-01-01 poniedziałek	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Mielonka aleksandryjska kief.wp.dr.rozd.parz.z dodak.biał.wp w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Ogórek kiszony 50 g (.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g (.) Ogórek kiszony 50 g (.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g (.) Pomidor 50 g (.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ.) Ogórek kiszony 50 g (.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g (.) Pomidor b/skórki 25 g (.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Platki owsiane na mleku 150 ml (MLE, GLU OW.)
		II ŚN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek 50 g (MLE.) Mandarynka 150 g (.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml (.)	Mandarynka 150 g (.)		
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami (.) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Szynka wieprzowa gotowana 80 g (.) Sos meksykański 100 g (GLU PSZ.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem (.) 150 g (.) Kompot owocowy* z/c 250 ml (.)	Brokułowa z ziemniakami (.) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Szynka wieprzowa gotowana 80 g (.) Sos własny (.) 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem (.) 150 g (.) Kompot owocowy* z/c 250 ml (.)	Brokułowa z ziemniakami (.) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Szynka wieprzowa gotowana 80 g (.) Sos meksykański 100 g (GLU PSZ.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem (.) 150 g (.) Kompot owocowy* z/c 250 ml (.)	Brokułowa z ziemniakami (.) 150 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 80 g (GLU JĘCZ.) Klopsik wieprzowy 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny (.) 30 ml (GLU PSZ, SEL.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem (.) 50 g (.) Kompot owocowy* z/c 150 ml (.)	
	PD	Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml (.)	Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (MLE.)	Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (MLE.)		
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml (.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (MLE.) Salata zielona 20 g (.) Mus z brzoskwiń 50 g (.)	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (MLE.) Salata zielona 20 g (.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml (.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (MLE.) Salata zielona 20 g (.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml (.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml (.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (MLE.) Salata zielona 20 g (.)	Platki owsiane na mleku 150 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml (.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 25 g (MLE.) Salata zielona 10 g (.)
		E: 2124.79 kcal; B: 91.18 g; T: 65.36 g; Kw. tł. nasy.: 30.80 g; W: 304.61 g; W tym cukry: 75.45 g; Bł.: 26.13 g; Sól: 6.83 g;	E: 2519.87 kcal; B: 111.16 g; T: 76.32 g; Kw. tł. nasy.: 35.33 g; W: 361.88 g; W tym cukry: 123.10 g; Bł.: 31.30 g; Sól: 7.14 g;	E: 2650.70 kcal; B: 110.47 g; T: 80.39 g; Kw. tł. nasy.: 36.82 g; W: 386.12 g; W tym cukry: 122.86 g; Bł.: 30.32 g; Sól: 6.96 g;	E: 2249.55 kcal; B: 96.25 g; T: 62.15 g; Kw. tł. nasy.: 29.92 g; W: 339.57 g; W tym cukry: 100.85 g; Bł.: 28.57 g; Sól: 7.12 g;	E: 1384.43 kcal; B: 56.32 g; T: 43.60 g; Kw. tł. nasy.: 20.37 g; W: 197.89 g; W tym cukry: 72.57 g; Bł.: 12.37 g; Sól: 2.77 g;

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-27 do dnia 2024-01-07 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI**

	KRK- NAR VII Podstawowa/dorośli/	KRK- NAR VII A Podstawowa/Kobiety ciężarne	KRK- NAR VII B Podstawowa/Kobiety karmiące	KRK- NAR VIII Podstawowa/dzieci,młodzież 4-15 lat	KRK- NAR VIII A Podstawowa/dzieci 1-3 lat	
2024-01-02 wtorek	Śniadanie	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g (SOJ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Papryka świeża 50 g (.)	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Papryka świeża 50 g (.)	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR) Pomidor 50 g (.)	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g (SOJ) Papryka świeża 50 g (.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 25 g (może zawierać: MLE, GOR) Pomidor b/skórki 25 g (.)
	II ŚN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ) Pomidor 50 g (.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml (.)			Jabłko 150 g (.)	
	Obiad	Grochowa z ziemniakami (.) 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ryż na sypko 200 g (.) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE) Mus z jabłek (.) z/c 100 g (.) Kompot owocowy* z/c 250 ml (.)	Solferino (.) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g (.) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE) Mus z jabłek (.) z/c 100 g (.) Kompot owocowy* z/c 250 ml (.)	Solferino (.) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g (.) Mus z jabłek (.) z/c 100 g (.) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE) Kompot owocowy* z/c 250 ml (.)	Solferino (.) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g (.) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE) Mus z jabłek (.) z/c 100 g (.) Kompot owocowy* z/c 250 ml (.)	Solferino (.) 150 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko 80 g (.) Mus z jabłek (.) z/c 100 g (.) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE) Kompot owocowy* z/c 150 ml (.)
	PD	Galaretką o smaku pomarańczowym z owocami (z brzoskwinia w syropie i bananem) 150 g (.) Serek homo. naturalny 20 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml (.)			Galaretką o smaku pomarańczowym z owocami (z brzoskwinia w syropie i bananem) 150 g (.)	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml (.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z makreli wędzonej* z warzywami (.) 70 g (RYB, SEL) Ogórek kiszony 50 g (.)	Ogórek kiszony 50 g (.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml (.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Ryba (miruna) po grecku (bez pieprzu) (.) 100 g (RYB, SEL)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml (.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g (MLE) Ryba (miruna) po grecku (bez pieprzu) (.) 100 g (RYB, SEL) Sałata zielona 20 g (.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml (.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Ryba (miruna) po grecku (bez pieprzu) (.) 100 g (RYB, SEL) Sałata zielona 20 g (.)	Makaron drobny na mleku 150 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml (.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Ryba (miruna) po grecku (bez pieprzu) (.) 50 g (RYB, SEL) Sałata zielona 10 g (.)
	E: 1981.96 kcal; B: 61.61 g; T: 54.86 g; Kw. tł. nasy.: 25.54 g; W: 303.03 g; W tym cukry: 58.93 g; Bł.: 25.25 g; Sól: 7.13 g;	E: 2156.93 kcal; B: 68.80 g; T: 61.12 g; Kw. tł. nasy.: 26.67 g; W: 344.13 g; W tym cukry: 90.30 g; Bł.: 23.72 g; Sól: 7.11 g;	E: 2301.84 kcal; B: 69.27 g; T: 65.27 g; Kw. tł. nasy.: 28.16 g; W: 370.13 g; W tym cukry: 89.24 g; Bł.: 23.20 g; Sól: 7.12 g;	E: 1919.71 kcal; B: 53.37 g; T: 43.31 g; Kw. tł. nasy.: 21.73 g; W: 339.59 g; W tym cukry: 83.52 g; Bł.: 23.92 g; Sól: 5.07 g;	E: 1348.27 kcal; B: 40.39 g; T: 32.23 g; Kw. tł. nasy.: 16.25 g; W: 229.04 g; W tym cukry: 70.60 g; Bł.: 12.94 g; Sól: 2.29 g;	

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-27 do dnia 2024-01-07 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI**

	KRK- NAR VII Podstawowa/dorośli/	KRK- NAR VII A Podstawowa/Kobiety ciężarne	KRK- NAR VII B Podstawowa/Kobiety karmiące	KRK- NAR VIII Podstawowa/dzieci,młodzież 4-15 lat	KRK- NAR VIII A Podstawowa/dzieci 1-3 lat	
2024-01-03 środa	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (MLE.) Jabłka prażone b/c 100 g (.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (MLE.) Jabłka prażone b/c 100 g (.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (MLE.) Jabłka prażone b/c 100 g (.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo o smaku wanilinowym 40 g (MLE.) Jabłka prażone b/c 100 g (.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Kasza manna na mleku 150 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.)	
	II ŚN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 50 g (.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml (.)		Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.)		
	Obiad	Grysikowa (.) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki (.) 200 g (.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g (.) Sos bazyliowy (.) 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Fasolka szparagowa z bułką tartą i z olejem * 150 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml (.) Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (MLE.)	Grysikowa (.) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki (.) 200 g (.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g (.) Sos bazyliowy (.) 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Fasolka szparagowa z bułką tartą i z olejem * 150 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml (.)	Grysikowa (.) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki (.) 200 g (.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g (.) Sos bazyliowy (.) 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Dynia duszona z olejem* 150 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml (.)	Grysikowa (.) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki (.) 200 g (.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g (.) Sos bazyliowy (.) 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Fasolka szparagowa z bułką tartą i z olejem * 150 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml (.)	Grysikowa (.) 150 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki (.) 80 g (.) Budyń z udźca kurczaka 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos bazyliowy (.) 30 ml (GLU PSZ, SEL.) Dynia duszona z olejem* 150 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 150 ml (.)
	PD	Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml (.)		Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (MLE.)		
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml (.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych pieczony 70 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.) Pomidor 50 g (.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml (.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Pomidor 50 g (.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml (.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Pomidor 50 g (.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml (.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych pieczony 70 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.) Pomidor 50 g (.)	Ryż na mleku 150 ml (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml (.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 25 g (.)
	E: 2115.16 kcal; B: 92.01 g; T: 60.18 g; Kw. tł. nasy.: 27.51 g; W: 312.64 g; W tym cukry: 66.96 g; Bł.: 24.09 g; Sól: 6.09 g;	E: 2336.19 kcal; B: 99.64 g; T: 68.26 g; Kw. tł. nasy.: 30.20 g; W: 344.39 g; W tym cukry: 85.30 g; Bł.: 26.79 g; Sól: 6.25 g;	E: 2511.01 kcal; B: 99.86 g; T: 72.54 g; Kw. tł. nasy.: 31.83 g; W: 374.80 g; W tym cukry: 88.73 g; Bł.: 26.57 g; Sól: 7.10 g;	E: 2269.91 kcal; B: 95.17 g; T: 60.81 g; Kw. tł. nasy.: 27.20 g; W: 345.39 g; W tym cukry: 63.66 g; Bł.: 23.69 g; Sól: 6.07 g;	E: 1480.36 kcal; B: 58.34 g; T: 37.04 g; Kw. tł. nasy.: 17.02 g; W: 231.19 g; W tym cukry: 45.96 g; Bł.: 12.71 g; Sól: 3.02 g;	

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-27 do dnia 2024-01-07 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI**

		KRK- NAR VII Podstawowa/dorośli/	KRK- NAR VII A Podstawowa/Kobiety ciężarne	KRK- NAR VII B Podstawowa/Kobiety karmiące	KRK- NAR VIII Podstawowa/dzieci,młodzież 4-15 lat	KRK- NAR VIII A Podstawowa/dzieci 1-3 lat
2024-01-04 czwartek	Śniadanie	jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ ,) Masło extra 82% 15 g (MLE ,) Salceson z indykiem z dodatkiem surowców wieprzowych parzony 70 g (SOJ, SEL ,) Sałata zielona 20 g (.) Banan 100 g (.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ ,)	jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ ,) Masło extra 82% 15 g (MLE ,) Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 50 g (.) Sałata zielona 20 g (.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ ,)	jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ ,) Masło extra 82% 15 g (MLE ,) Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 50 g (.) Sałata zielona 20 g (.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ ,)	jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ ,) Masło extra 82% 15 g (MLE ,) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ ,) Sałata zielona 20 g (.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ ,)	jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE ,) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ ,) Masło extra 82% 10 g (MLE ,) Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 25 g (.) Sałata zielona 10 g (.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ ,)
	II ŚN		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Masło extra 82% 15 g (MLE ,) Twarożek 50 g (MLE ,) Dżem 50 g (.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml (.)		Mandarynka 150 g (.)	
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatką 350 g (GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR ,) Kompot owocowy* z/c 250 ml (.)	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Makaron 200 g (GLU PSZ ,) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL ,) Brokuł gotowany* 150 g (.) Kompot owocowy* z/c 250 ml (.)	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatką 350 g (GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR ,) Kompot owocowy* z/c 250 ml (.)	Barszcz czerwony z ziemniakami () 150 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Makaron 80 g (GLU PSZ ,) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL ,) Brokuł gotowany* 50 g (.) Kompot owocowy* z/c 150 ml (.)	
	PD		Koktajl bananowy 250 ml (MLE ,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml (.)		Koktajl bananowy 250 ml (MLE ,)	Koktajl bananowy 150 ml (MLE ,)
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml (.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ ,) Masło extra 82% 15 g (MLE ,) Paszтет z ciecierzycy () 80 g (GLU PSZ, JAJ, MLE ,) Pomidor 50 g (.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml (.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ ,) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE ,) Paszтет z ciecierzycy () 80 g (GLU PSZ, JAJ, MLE ,) Pomidor 50 g (.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml (.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ ,) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g (MLE ,) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g (.) Pomidor 50 g (.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml (.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ ,) Masło extra 82% 15 g (MLE ,) Paszтет z ciecierzycy () 80 g (GLU PSZ, JAJ, MLE ,) Pomidor 50 g (.)	Kasza kukurydziana na mleku 150 ml (MLE ,) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml (.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ ,) Masło extra 82% 10 g (MLE ,) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g (.) Pomidor b/skórki 25 g (.)
		E: 2172.11 kcal; B: 72.38 g; T: 77.16 g; Kw. tł. nasy.: 29.49 g; W: 305.69 g; W tym cukry: 74.80 g; Bł.: 29.27 g; Sól: 6.89 g;	E: 2591.64 kcal; B: 92.85 g; T: 93.84 g; Kw. tł. nasy.: 36.66 g; W: 353.81 g; W tym cukry: 121.87 g; Bł.: 31.72 g; Sól: 6.49 g;	E: 2525.60 kcal; B: 96.40 g; T: 79.33 g; Kw. tł. nasy.: 33.26 g; W: 369.19 g; W tym cukry: 120.26 g; Bł.: 26.74 g; Sól: 8.27 g;	E: 2306.30 kcal; B: 77.30 g; T: 79.77 g; Kw. tł. nasy.: 31.22 g; W: 329.71 g; W tym cukry: 95.33 g; Bł.: 31.45 g; Sól: 6.65 g;	E: 1365.65 kcal; B: 58.48 g; T: 46.63 g; Kw. tł. nasy.: 19.58 g; W: 184.14 g; W tym cukry: 68.45 g; Bł.: 12.93 g; Sól: 3.48 g;

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-27 do dnia 2024-01-07 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI**

	KRK- NAR VII Podstawowa/dorośli/	KRK- NAR VII A Podstawowa/Kobiety ciężarne	KRK- NAR VII B Podstawowa/Kobiety karmiące	KRK- NAR VIII Podstawowa/dzieci,młodzież 4-15 lat	KRK- NAR VIII A Podstawowa/dzieci 1-3 lat	
2024-01-05 piątek	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Miód (25g) 2 szt (.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Gruszka 150 g (.)	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Miód (25g) 2 szt (.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Miód (25g) 2 szt (.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Platki owsiane na mleku 150 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Miód (25g) 1 szt (.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	
	II ŚN		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pomidor 50 g (.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml (.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.)	Gruszka 150 g (.)		
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem (.) 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki (.) 200 g (.) Ryba pieczona (Dorsz) 80 g (RYB.) Warzywa po grecku (.) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml (.)	Ryżowa (.) 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki (.) 200 g (.) Ryba pieczona (Dorsz) 80 g (RYB.) Warzywa po grecku (.) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml (.)	Kalafiorowa z ryżem (.) 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki (.) 200 g (.) Ryba pieczona (Dorsz) 80 g (RYB.) Warzywa po grecku (.) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml (.)	Ryżowa (.) 150 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki (.) 80 g (.) Pulpet z ryby (Dorsz) 60 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Warzywa po grecku (.) 50 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 150 ml (.)	
	PD		Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (MLE.) Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml (.)		Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml (.)	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml (.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem 70 g (JAJ, GOR.) Papryka świeża 50 g (.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml (.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem 70 g (JAJ, GOR.) Papryka świeża 50 g (.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml (.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem 70 g (JAJ, GOR.) Papryka świeża 50 g (.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml (.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem 70 g (JAJ, GOR.) Papryka świeża 50 g (.)	Zacierka na mleku 150 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml (.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem 30 g (JAJ, GOR.) Salata zielona 10 g (.)
	E: 2161.99 kcal; B: 82.43 g; T: 60.23 g; Kw. tł. nasy.: 26.97 g; W: 336.41 g; W tym cukry: 86.11 g; Bł.: 28.98 g; Sól: 5.30 g;	E: 2565.08 kcal; B: 99.50 g; T: 80.20 g; Kw. tł. nasy.: 32.13 g; W: 375.55 g; W tym cukry: 98.31 g; Bł.: 29.61 g; Sól: 6.40 g;	E: 2740.73 kcal; B: 100.28 g; T: 84.54 g; Kw. tł. nasy.: 33.66 g; W: 408.36 g; W tym cukry: 97.57 g; Bł.: 29.02 g; Sól: 7.27 g;	E: 2272.54 kcal; B: 82.58 g; T: 60.35 g; Kw. tł. nasy.: 27.09 g; W: 363.93 g; W tym cukry: 105.65 g; Bł.: 29.60 g; Sól: 5.33 g;	E: 1403.87 kcal; B: 53.42 g; T: 36.88 g; Kw. tł. nasy.: 18.05 g; W: 220.56 g; W tym cukry: 75.71 g; Bł.: 12.72 g; Sól: 2.32 g;	

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-27 do dnia 2024-01-07 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI**

	KRK- NAR VII Podstawowa/dorośli/	KRK- NAR VII A Podstawowa/Kobiety ciężarne	KRK- NAR VII B Podstawowa/Kobiety karmiące	KRK- NAR VIII Podstawowa/dzieci,młodzież 4-15 lat	KRK- NAR VIII A Podstawowa/dzieci 1-3 lat	
2024-01-06 sobota	Śniadanie	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ) Sałata zielona 20 g (.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Mus z jabłek (.) z/c 100 g (.)	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Sałata zielona 20 g (.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Sałata zielona 20 g (.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ) Sałata zielona 20 g (.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (SOJ) Sałata zielona 10 g (.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)
	II ŚN		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek 50 g (MLE) Mus z jabłek (.) z/c 50 g (.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml (.)		Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ)	
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami (.) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ) Gulasz z żołądków drobiowych* 150 g (GLU PSZ, MLE, SEL) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (.) 150 g (.) Kompot owocowy* z/c 250 ml (.)	Ogórkowa z ziemniakami (.) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ) Potrawka drobiowa (.) 150 g (GLU PSZ, SEL) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (.) 150 g (.) Kompot owocowy* z/c 250 ml (.)			Ogórkowa z ziemniakami (.) 150 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 80 g (GLU JĘCZ) Potrawka drobiowa (.) 150 g (GLU PSZ, SEL) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (.) 50 g (.) Kompot owocowy* z/c 150 ml (.)
	PD		Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml (.)		Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (MLE)	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml (.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drobiowej (.) 100 g (JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, może zawierać: MLE, GOR) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ) Pomidor 50 g (.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml (.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drobiowej (.) 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR, może zawierać: MLE, GOR) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g (.) Pomidor 50 g (.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml (.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g (MLE) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g (.) Pomidor 50 g (.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml (.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drobiowej (.) 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR, może zawierać: MLE, GOR) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g (.) Pomidor 50 g (.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml (.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 25 g (.) Pomidor b/skórki 25 g (.) Płatki pszenne na mleku 150 ml (GLU PSZ, MLE)
	E: 2059.88 kcal; B: 70.60 g; T: 69.41 g; Kw. tł. nasy.: 27.14 g; W: 301.68 g; W tym cukry: 64.77 g; Bł.: 27.49 g; Sól: 7.58 g;	E: 2349.44 kcal; B: 90.82 g; T: 76.69 g; Kw. tł. nasy.: 31.28 g; W: 339.13 g; W tym cukry: 104.51 g; Bł.: 30.02 g; Sól: 7.92 g;	E: 2375.97 kcal; B: 90.13 g; T: 74.48 g; Kw. tł. nasy.: 32.50 g; W: 350.32 g; W tym cukry: 102.12 g; Bł.: 27.83 g; Sól: 9.03 g;	E: 2116.54 kcal; B: 75.37 g; T: 62.85 g; Kw. tł. nasy.: 24.24 g; W: 324.46 g; W tym cukry: 75.92 g; Bł.: 25.89 g; Sól: 7.77 g;	E: 1354.15 kcal; B: 60.30 g; T: 40.55 g; Kw. tł. nasy.: 18.18 g; W: 192.60 g; W tym cukry: 58.55 g; Bł.: 10.67 g; Sól: 3.85 g;	

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-27 do dnia 2024-01-07 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI**

	KRK- NAR VII Podstawowa/dorośli/	KRK- NAR VII A Podstawowa/Kobiety ciężarne	KRK- NAR VII B Podstawowa/Kobiety karmiące	KRK- NAR VIII Podstawowa/dzieci,młodzież 4-15 lat	KRK- NAR VIII A Podstawowa/dzieci 1-3 lat
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Pomidor 50 g (.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE.)	Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Pomidor 50 g (.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Pomidor 50 g (.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 40 g (MLE.) Pomidor b/skórki 25 g (.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE.)	
II ŚN		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g (.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml (.)		Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.)	
2024-01-07 niedziela Obiad	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki () 200 g (.) Kotlet schabowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Kapusta zasmażana () 150 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml (.) Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.)	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki () 200 g (.) Kotlet schabowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Kapusta zasmażana () 150 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml (.)	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki () 200 g (.) Schab gotowany 80 g (.) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 150 g (.) Kompot owocowy* z/c 250 ml (.)	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki () 200 g (.) Kotlet schabowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Kapusta zasmażana () 150 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml (.)	Pomidorowa z makaronem () 150 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki () 80 g (.) Klopsik wieprzowy 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny () 30 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 50 g (.) Kompot owocowy* z/c 150 ml (.)
PD		Galaretka jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (MLE.) Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml (.)		Galaretka jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (MLE.)	
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml (.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (SOJ, MLE.) Sałata zielona 20 g (.) Jabłka prażone b/c 50 g (.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml (.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Sałata zielona 20 g (.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml (.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Sałata zielona 20 g (.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml (.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (SOJ, MLE.) Sałata zielona 20 g (.)	Kasza manna na mleku 150 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml (.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 25 g (może zawierać: MLE, GOR.) Sałata zielona 10 g (.)
	E: 2216.80 kcal; B: 83.20 g; T: 78.82 g; Kw. tł. nasy.: 33.88 g; W: 304.61 g; W tym cukry: 54.39 g; Bł.: 24.43 g; Sól: 6.71 g;	E: 2478.71 kcal; B: 95.06 g; T: 89.42 g; Kw. tł. nasy.: 36.99 g; W: 334.93 g; W tym cukry: 76.89 g; Bł.: 25.02 g; Sól: 7.59 g;	E: 2423.83 kcal; B: 101.41 g; T: 76.55 g; Kw. tł. nasy.: 37.72 g; W: 344.14 g; W tym cukry: 74.71 g; Bł.: 24.11 g; Sól: 8.50 g;	E: 2310.22 kcal; B: 87.26 g; T: 79.55 g; Kw. tł. nasy.: 34.21 g; W: 321.15 g; W tym cukry: 56.49 g; Bł.: 23.06 g; Sól: 6.79 g;	E: 1447.36 kcal; B: 58.23 g; T: 44.38 g; Kw. tł. nasy.: 18.46 g; W: 205.83 g; W tym cukry: 39.58 g; Bł.: 8.91 g; Sól: 2.96 g;

<nazwa jednostki>

<ulica>, <kod>

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 JEĆZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odż.:

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