

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-12 do dnia 2024-02-18 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		
2024-02-12, poniedziałek	Śniadanie	Płatki 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,) 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,) Salata zielona 20 g Pomidor 70 g	Płatki 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,) 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,) Salata zielona 20 g Pomidor 70 g	Płatki 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,) 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,) Salata zielona 20 g Pomidor 70 g	Płatki owsiane na mleku 150 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,) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,) Pomidor b/skórki 25 g Salata zielona 20 g			
	II ŚN		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Serek homo. naturalny 50 g (MLE,) Salata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Serek homo. naturalny 50 g (MLE,) Salata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (MLE,)			
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej () 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ,) Pulpet wieprzowy 80 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL,) Surówka z marchwi z olejem () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty białej () 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ,) Pulpet wieprzowy 80 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL,) Surówka z marchwi z olejem () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE,) Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ,) Pulpet wieprzowy 80 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL,) Surówka z marchwi z olejem () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE,) Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ,) Pulpet wieprzowy 80 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL,) Surówka z marchwi z olejem () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE,)	Ziemniaczana () 150 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 80 g (GLU JĘCZ,) Pulpet wieprzowy 60 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL,) Cukinia pieczona z olejem * 50 g Szpinak gotowany z olejem* 50 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy* z/c 150 ml Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE,)		
	Kolacja	Pomidorki koktajlowe 70 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 mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 80 g (SEL,) Salata zielona 20 g	Pomidorki koktajlowe 70 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 mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 80 g (SEL,) Salata zielona 20 g	Pomidorki koktajlowe 70 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 mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 80 g (SEL,) Salata zielona 20 g	Pomidorki koktajlowe 70 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 mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 80 g (SEL,) Salata zielona 20 g	Płatki 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 mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 40 g (SEL,) Pomidor b/skórki 25 g Salata zielona 20 g		
	PN	Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (MLE, GLU OW,)						
	Wartość energetyczna: 2285.49 kcal; Białko ogółem: 87.29 g; Tłuszcz: 79.23 g; Kw. tł. nasy.: 30.45 g; Węglowodany ogółem: 322.52 g; W tym cukry: 85.80 g; Błonnik pok.: 32.61 g; Sól: 7.11 g;	Wartość energetyczna: 2710.08 kcal; Białko ogółem: 105.08 g; Tłuszcz: 93.20 g; Kw. tł. nasy.: 33.33 g; Węglowodany ogółem: 381.57 g; W tym cukry: 114.42 g; Błonnik pok.: 36.17 g; Sól: 7.26 g;	Wartość energetyczna: 2856.13 kcal; Białko ogółem: 104.61 g; Tłuszcz: 93.46 g; Kw. tł. nasy.: 36.29 g; Węglowodany ogółem: 417.10 g; W tym cukry: 111.18 g; Błonnik pok.: 35.00 g; Sól: 7.78 g;	Wartość energetyczna: 2479.94 kcal; Białko ogółem: 96.31 g; Tłuszcz: 76.30 g; Kw. tł. nasy.: 32.27 g; Węglowodany ogółem: 368.38 g; W tym cukry: 109.66 g; Błonnik pok.: 32.04 g; Sól: 7.09 g;	Wartość energetyczna: 1554.09 kcal; Białko ogółem: 62.09 g; Tłuszcz: 50.70 g; Kw. tł. nasy.: 22.54 g; Węglowodany ogółem: 218.17 g; W tym cukry: 74.33 g; Błonnik pok.: 12.70 g; Sól: 3.26 g;			

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-12 do dnia 2024-02-18 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	
2024-02-13 wtorek	Śniadanie	Kefir 2% tł 200 ml (<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> ,) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Rukola 10 g Banan 100 g Papryka świeża 70 g	Kefir 2% tł 200 ml (<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> ,) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Rukola 10 g Papryka świeża 70 g	Kefir 2% tł 200 ml (<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> ,) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Rukola 10 g Papryka świeża 70 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 10 g Kefir 2% tł 150 ml (<u>MLE</u> ,) Pomidor b/skórki 70 g	
	II ŚN		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u> ,) Pomidor 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u> ,) Pomidor 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 150 ml	
	Obiad	Jarzynowa z zacierką (-)podstawa 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Kotlet drobiowy panierowany 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy. () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchewka z groszkiem oprószana*() 100 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g (<u>JAJ, GOR.</u>)	Jarzynowa z zacierką (-)podstawa 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Kotlet drobiowy panierowany 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy. () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchewka z groszkiem oprószana*() 100 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Koktajl bananowy 250 ml (<u>MLE</u> ,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Jarzynowa z zacierką (-)podstawa 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Filet z kurczaka pieczony 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy. () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Koktajl bananowy 250 ml (<u>MLE</u> ,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g (<u>JAJ, GOR.</u>)	Jarzynowa z zacierką (-)podstawa 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Kotlet drobiowy panierowany 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy. () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchewka z groszkiem oprószana*() 100 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Koktajl bananowy 250 ml (<u>MLE</u> ,) Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g (<u>JAJ, GOR.</u>)	Jarzynowa z zacierką dieta () 150 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 80 g Filet z kurczaka pieczony 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy. () 30 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew oprószana z olejem () 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 150 ml Koktajl bananowy 180 ml (<u>MLE</u> ,) Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) () 100 g (<u>GLU PSZ.</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> ,) Blok drobiowy- wędlna dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (<u>SOJ, MLE</u> ,) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 100 g (<u>MLE</u> ,) Salata lodowa 20 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> ,) Blok drobiowy- wędlna dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (<u>SOJ, MLE</u> ,) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 100 g (<u>MLE</u> ,) Salata lodowa 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> ,) Blok drobiowy- wędlna dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (<u>SOJ, MLE</u> ,) Pomidor 70 g Salata lodowa 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> ,) Blok drobiowy- wędlna dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (<u>SOJ, MLE</u> ,) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 100 g (<u>MLE</u> ,) Salata lodowa 20 g	Płatki jęczmienne na mleku 150 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</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> ,) Blok drobiowy- wędlna dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 25 g (<u>SOJ, MLE</u> ,) Pomidor b/skórki 25 g Salata lodowa 20 g
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				
	Wartość energetyczna: 2259.12 kcal; Białko ogółem: 86.33 g; Tłuszcz: 80.31 g; Kw. tł. nasy.: 30.35 g; Węglowodany ogółem: 310.63 g; W tym cukry: 80.11 g; Błonnik pok.: 31.92 g; Sól: 6.25 g;	Wartość energetyczna: 2674.13 kcal; Białko ogółem: 110.63 g; Tłuszcz: 99.01 g; Kw. tł. nasy.: 43.66 g; Węglowodany ogółem: 350.81 g; W tym cukry: 111.78 g; Błonnik pok.: 34.59 g; Sól: 7.58 g;	Wartość energetyczna: 2692.24 kcal; Białko ogółem: 110.78 g; Tłuszcz: 99.62 g; Kw. tł. nasy.: 45.01 g; Węglowodany ogółem: 353.45 g; W tym cukry: 109.57 g; Błonnik pok.: 31.63 g; Sól: 8.23 g;	Wartość energetyczna: 2465.75 kcal; Białko ogółem: 93.85 g; Tłuszcz: 84.45 g; Kw. tł. nasy.: 32.90 g; Węglowodany ogółem: 345.24 g; W tym cukry: 106.38 g; Błonnik pok.: 31.86 g; Sól: 6.56 g;	Wartość energetyczna: 1517.63 kcal; Białko ogółem: 70.93 g; Tłuszcz: 43.95 g; Kw. tł. nasy.: 21.22 g; Węglowodany ogółem: 215.46 g; W tym cukry: 86.73 g; Błonnik pok.: 15.63 g; Sól: 3.49 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-12 do dnia 2024-02-18 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	
2024-02-14 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW, ZYT, GLU JEĆZ.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JEĆZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ser topiony 50 g (MLE.) Pomidor 70 g Salata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW, ZYT, GLU JEĆZ.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JEĆZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Pomidor 70 g Salata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW, ZYT, GLU JEĆZ.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JEĆZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Pomidor 70 g Salata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW, ZYT, GLU JEĆZ.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JEĆZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ser topiony 50 g (MLE.) Pomidor 70 g Salata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 150 ml (MLE, GLU OW, ZYT, GLU JEĆZ.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JEĆZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 40 g (MLE.) Pomidor b/skórki 25 g Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Salata zielona 20 g
	II ŚN		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g (SOJ.) Salata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g (SOJ.) Salata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 150 ml	
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (MLE.) Mus z jabłek () z/c 100 g Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (MLE.) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE.) Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (MLE.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE.) Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (MLE.) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ.)	Barszcz czerwony z ziemniakami () 150 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 80 g (GLU PSZ.) Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (MLE.) Kompot owocowy* z/c 150 ml Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ.)
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ryba (miruna) po grecku (bez pieprzu) () 100 g (RYB, SEL.) Salata zielona 20 g Salatka szwedzka () 70 g (GOR.) Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE.)	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.) Salata zielona 20 g Pomidor 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g (MLE.) Ryba (miruna) po grecku (bez pieprzu) () 100 g (RYB, SEL.) Salata zielona 20 g Pomidor 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g (SOJ.) Salata zielona 20 g Salatka szwedzka () 70 g (GOR.)	Płatki owsiane na mleku 150 ml (MLE, GLU OW, ZYT, GLU JEĆZ.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 25 g (SOJ.) Salata zielona 10 g Pomidor b/skórki 25 g
	PN	Banan 1szt. 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2492.37 kcal; Białko ogółem: 85.35 g; Tłuszcz: 68.13 g; Kw. tł. nasy.: 34.05 g; Węglowodany ogółem: 398.24 g; W tym cukry: 124.90 g; Błonnik pok.: 29.86 g; Sól: 6.86 g;	Wartość energetyczna: 2651.18 kcal; Białko ogółem: 99.07 g; Tłuszcz: 66.30 g; Kw. tł. nasy.: 28.49 g; Węglowodany ogółem: 429.59 g; W tym cukry: 145.53 g; Błonnik pok.: 31.41 g; Sól: 6.02 g;	Wartość energetyczna: 2843.83 kcal; Białko ogółem: 99.98 g; Tłuszcz: 74.76 g; Kw. tł. nasy.: 32.75 g; Węglowodany ogółem: 457.48 g; W tym cukry: 145.43 g; Błonnik pok.: 31.29 g; Sól: 6.91 g;	Wartość energetyczna: 2450.01 kcal; Białko ogółem: 72.50 g; Tłuszcz: 62.84 g; Kw. tł. nasy.: 32.98 g; Węglowodany ogółem: 412.01 g; W tym cukry: 134.43 g; Błonnik pok.: 28.65 g; Sól: 7.46 g;	Wartość energetyczna: 1575.31 kcal; Białko ogółem: 45.95 g; Tłuszcz: 34.27 g; Kw. tł. nasy.: 16.99 g; Węglowodany ogółem: 277.76 g; W tym cukry: 107.86 g; Błonnik pok.: 15.07 g; Sól: 2.48 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-12 do dnia 2024-02-18 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	jogurt naturalny 100g 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>) Pomidor 70 g Mix sałat 10 g	jogurt naturalny 100g 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>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 70 g Mix sałat 10 g	jogurt naturalny 100g 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>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 70 g Mix sałat 10 g	jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (<u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JĘCZ.</u>) Bulka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 25 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 25 g Mix sałat 10 g	
II ŚN		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Mandarynka 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Mandarynka 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Mandarynka 150 g	
Obiad	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Sos boloński z mięsa wp () 150 g (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych (brokuł, marchew, fasola)* 100 g (<u>może zawierać: SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Sos boloński z mięsa wp () 150 g (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych (brokuł, marchew, fasola)* 100 g (<u>może zawierać: SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Galaretki jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Sos boloński ()-dieta 150 g (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych (brokuł, marchew, fasola)* 100 g (<u>może zawierać: SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Galaretki jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Sos boloński z mięsa wp () 150 g (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych (brokuł, marchew, fasola)* 100 g (<u>może zawierać: SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Galaretki jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (<u>MLE.</u>)	Szpinakowa z ziemniakami () 150 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 80 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Sos boloński ()-dieta 150 g (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem () 50 g (<u>SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych (brokuł, marchew, fasola)* 50 g (<u>może zawierać: SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 150 ml Galaretki 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>) Pasztecik z fasoli () 80 g (<u>GLU, PSZ, JAJ.</u>) Ogórek kiszony 70 g Mandarynka 150 g Sałata zielona 20 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>) Pasztecik z fasoli () 80 g (<u>GLU, PSZ, JAJ.</u>) Ogórek kiszony 70 g 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>) Połudwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 70 g 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>) Pasztecik z fasoli () 80 g (<u>GLU, PSZ, JAJ.</u>) Ogórek kiszony 70 g 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 Bulka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Połudwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 25 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor b/skórki 25 g Sałata zielona 20 g
PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU, PSZ, JAJ.</u>)				
	Wartość energetyczna: 2391.13 kcal; Białko ogółem: 85.30 g; Tłuszcz: 84.63 g; Kw. tł. nasy.: 35.65 g; Węglowodany ogółem: 340.19 g; W tym cukry: 72.40 g; Błonnik pok.: 34.02 g; Sól: 6.92 g;	Wartość energetyczna: 2758.73 kcal; Białko ogółem: 102.06 g; Tłuszcz: 96.43 g; Kw. tł. nasy.: 39.35 g; Węglowodany ogółem: 389.92 g; W tym cukry: 96.65 g; Błonnik pok.: 36.75 g; Sól: 6.98 g;	Wartość energetyczna: 2713.41 kcal; Białko ogółem: 98.01 g; Tłuszcz: 90.97 g; Kw. tł. nasy.: 41.02 g; Węglowodany ogółem: 391.92 g; W tym cukry: 95.59 g; Błonnik pok.: 31.10 g; Sól: 7.51 g;	Wartość energetyczna: 2402.86 kcal; Białko ogółem: 86.28 g; Tłuszcz: 73.30 g; Kw. tł. nasy.: 27.90 g; Węglowodany ogółem: 365.70 g; W tym cukry: 76.55 g; Błonnik pok.: 34.02 g; Sól: 5.99 g;	Wartość energetyczna: 1500.25 kcal; Białko ogółem: 59.43 g; Tłuszcz: 45.06 g; Kw. tł. nasy.: 18.91 g; Węglowodany ogółem: 220.68 g; W tym cukry: 58.63 g; Błonnik pok.: 14.45 g; Sól: 2.80 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-12 do dnia 2024-02-18 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	
2024-02-16 piątek	Śniadanie	<p>Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ,</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>) Miód (25g) 2 szt Salata zielona 20 g Pomidor 70 g</p>	<p>Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ,</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE,</u>) Miód (25g) 2 szt Salata zielona 20 g Pomidor 70 g</p>	<p>Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ,</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>) Miód (25g) 2 szt Salata zielona 20 g Pomidor 70 g</p>	<p>Platka owsiane na mleku 150 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ,</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>) Miód (25g) 1 szt Salata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g</p>	
	II ŚN	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wierzbowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u>) Pomidor 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wierzbowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u>) Pomidor 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml</p>	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 150 ml		
	Obiad	<p>Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JEJCZ,</u>) Ziemniaki () 200 g Kotlet z ryby (Dorsz) 130 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Salata zielona z jogurtem 50 g (<u>MLE,</u>)</p>	<p>Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JEJCZ,</u>) Ziemniaki () 200 g Kotlet z ryby (Dorsz) 130 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Koktajl bananowy 250 ml (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Salata zielona z jogurtem 50 g (<u>MLE,</u>)</p>	<p>Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JEJCZ,</u>) Ziemniaki () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 80 g (<u>RYB,</u>) Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Koktajl bananowy 250 ml (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Salata zielona z jogurtem 50 g (<u>MLE,</u>)</p>	<p>Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JEJCZ,</u>) Ziemniaki () 200 g Kotlet z ryby (Dorsz) 130 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Koktajl bananowy 250 ml (<u>MLE,</u>) Salata zielona z jogurtem 50 g (<u>MLE,</u>)</p>	<p>Krupnik jęczmienny () 150 ml (<u>MLE, SEL, GLU JEJCZ,</u>) Ziemniaki () 80 g Pulpet z ryby (Dorsz) 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Warzywa po grecku () 50 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 150 ml Koktajl bananowy 180 ml (<u>MLE,</u>) Salata zielona z jogurtem 50 g (<u>MLE,</u>)</p>
	Kolacja	<p>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>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Salata zielona 20 g Banan 100 g Pomidor 70 g</p>	<p>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>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 70 g</p>	<p>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>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 70 g</p>	<p>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>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 70 g</p>	<p>Zacierka na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Salata zielona 10 g Pomidor b/skórki 70 g</p>
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt				
	<p>Wartość energetyczna: 2437.48 kcal; Białko ogółem: 95.36 g; Tłuszcz: 71.56 g; Kw. tł. nasy.: 28.91 g; Węglowodany ogółem: 364.19 g; W tym cukry: 86.32 g; Błonnik pok.: 30.63 g; Sól: 5.80 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2753.82 kcal; Białko ogółem: 112.12 g; Tłuszcz: 85.29 g; Kw. tł. nasy.: 32.91 g; Węglowodany ogółem: 398.66 g; W tym cukry: 114.67 g; Błonnik pok.: 33.33 g; Sól: 7.36 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2754.62 kcal; Białko ogółem: 107.96 g; Tłuszcz: 80.82 g; Kw. tł. nasy.: 36.10 g; Węglowodany ogółem: 414.06 g; W tym cukry: 117.49 g; Błonnik pok.: 33.57 g; Sól: 7.58 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2644.11 kcal; Białko ogółem: 102.88 g; Tłuszcz: 75.70 g; Kw. tł. nasy.: 31.46 g; Węglowodany ogółem: 398.80 g; W tym cukry: 112.59 g; Błonnik pok.: 30.57 g; Sól: 6.11 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 1531.92 kcal; Białko ogółem: 60.92 g; Tłuszcz: 39.28 g; Kw. tł. nasy.: 19.71 g; Węglowodany ogółem: 239.14 g; W tym cukry: 83.67 g; Błonnik pok.: 16.44 g; Sól: 2.58 g;</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-12 do dnia 2024-02-18 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				
2024-02-17 sobota	Śniadanie	Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u> , Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU, ZYT, GLU, JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ZYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wiewrzowych pieczony 70 g (<u>GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Roszponka 10 g Pomidor 70 g	Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u> , Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU, ZYT, GLU, JECZ.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykem produkt drobiowy z dodatkiem wiewrzownicy średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Roszponka 10 g Pomidor 70 g	Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u> , Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU, ZYT, GLU, JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ZYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykem produkt drobiowy z dodatkiem wiewrzownicy średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Roszponka 10 g Pomidor 70 g	jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u> , Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU, ZYT, GLU, JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ZYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wiewrzowych pieczony 70 g (<u>GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Roszponka 10 g Pomidor 70 g	jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u> , Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (<u>MLE, GLU, ZYT, GLU, JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykem produkt drobiowy z dodatkiem wiewrzownicy średnio rozdrobniony parzony, wędzony 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Roszponka 10 g Pomidor b/skórki 25 g			
		II ŚN		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ZYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ZYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jabłko 150 g			
			Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 350 g (<u>SEL.</u>) Buraczki oprószone () 100 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Surówka z marchwi z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa z warzywami () 150 g (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Buraczki oprószone () 100 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Surówka z marchwi z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Budyń o smaku śmietankowym z syropem o smaku malinowym 150 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa z warzywami () 150 g (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Buraczki oprószone () 100 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Surówka z marchwi z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Budyń o smaku śmietankowym z syropem o smaku malinowym 150 g (<u>MLE.</u>)	Koperkowa z ziemniakami () 150 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 80 g Potrawka drobiowa z warzywami () 150 g (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Buraczki oprószone () 50 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Surówka z marchwi z olejem () 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml Budyń o smaku śmietankowym z syropem o smaku malinowym 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, ZYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z makaronu z wędliną drobiową-postawowa 100 g (<u>GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, GOR.</u>) Szynka dębowa łopatką wiewrzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wiewrzowego 30 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, GOR.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 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>) Sałatka z makaronu z poledwicą z majerankiem -dieta () 100 g (<u>GLU, PSZ, SOJ, SEL.</u>) Szynka dębowa łopatką wiewrzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wiewrzowego 30 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, GOR.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ZYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g (<u>MLE.</u>) Szynka dębowa łopatką wiewrzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wiewrzowego 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, GOR.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ZYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z makaronu z wędliną drobiową-postawowa 100 g (<u>GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, GOR.</u>) Szynka dębowa łopatką wiewrzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wiewrzowego 30 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, GOR.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Ryż na mleku 150 ml (<u>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>) Szynka dębowa łopatką wiewrzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wiewrzowego 25 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, GOR.</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 25 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 20 g
					PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			
Wartość energetyczna: 2367.44 kcal; Białko ogółem: 84.18 g; Tłuszcz: 75.64 g; Kw. tł. nasy.: 28.53 g; Węglowodany ogółem: 350.61 g; W tym cukry: 88.52 g; Błonnik pok.: 35.05 g; Sól: 8.21 g;	Wartość energetyczna: 2505.00 kcal; Białko ogółem: 92.08 g; Tłuszcz: 67.99 g; Kw. tł. nasy.: 28.00 g; Węglowodany ogółem: 397.92 g; W tym cukry: 126.08 g; Błonnik pok.: 34.34 g; Sól: 7.24 g;	Wartość energetyczna: 2589.78 kcal; Białko ogółem: 89.68 g; Tłuszcz: 74.50 g; Kw. tł. nasy.: 32.71 g; Węglowodany ogółem: 405.39 g; W tym cukry: 124.17 g; Błonnik pok.: 32.10 g; Sól: 8.06 g;				Wartość energetyczna: 2399.50 kcal; Białko ogółem: 83.40 g; Tłuszcz: 71.08 g; Kw. tł. nasy.: 28.64 g; Węglowodany ogółem: 370.19 g; W tym cukry: 95.55 g; Błonnik pok.: 33.37 g; Sól: 7.63 g;	Wartość energetyczna: 1454.77 kcal; Białko ogółem: 56.82 g; Tłuszcz: 39.77 g; Kw. tł. nasy.: 17.87 g; Węglowodany ogółem: 225.26 g; W tym cukry: 75.59 g; Błonnik pok.: 18.77 g; Sól: 3.56 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-12 do dnia 2024-02-18 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	
2024-02-18 niedziela	Śniadanie	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>) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Rzepa biała 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g	Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Rzepa biała 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g	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>) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g	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>) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Rzepa biała 70 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 25 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor b/skórki 25 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>)
	II ŚN		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>)	
	Obiad	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>)	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Kasza manna z jabłkiem prażonym 150 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Schab gotowany 80 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Kasza manna z jabłkiem prażonym 150 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Kasza manna z jabłkiem prażonym 150 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Pomidorowa z zacierką () 150 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 80 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 50 g (<u>SEL.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 150 ml Kasza manna z jabłkiem prażonym 150 g (<u>GLU PSZ, 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>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłka prażone b/c 100 g Salata zielona 20 g Pomidor 70 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>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłka prażone b/c 100 g Salata zielona 20 g Pomidor 70 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>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłka prażone b/c 100 g Salata zielona 20 g Pomidor 70 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>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłka prażone b/c 100 g Salata zielona 20 g Pomidor 70 g	Kasza jęczmienna na mleku 150 ml (<u>MLE, GLU JEJCZ.</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>) Serek homo. naturalny 25 g (<u>MLE.</u>) Jabłka prażone b/c 50 g Salata zielona 20 g Pomidor b/skórki 25 g
	PN	Mus drugie śniadanie jaglanka + mus 100g 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ.</u>)				
	Wartość energetyczna: 2291.33 kcal; Białko ogółem: 87.06 g; Tłuszcz: 69.66 g; Kw. tł. nasy.: 24.61 g; Węglowodany ogółem: 341.26 g; W tym cukry: 68.13 g; Błonnik pok.: 32.64 g; Sól: 6.52 g;	Wartość energetyczna: 2401.76 kcal; Białko ogółem: 94.84 g; Tłuszcz: 74.27 g; Kw. tł. nasy.: 26.03 g; Węglowodany ogółem: 354.42 g; W tym cukry: 99.86 g; Błonnik pok.: 35.09 g; Sól: 7.44 g;	Wartość energetyczna: 2422.45 kcal; Białko ogółem: 98.56 g; Tłuszcz: 69.99 g; Kw. tł. nasy.: 29.59 g; Węglowodany ogółem: 366.19 g; W tym cukry: 98.74 g; Błonnik pok.: 34.32 g; Sól: 8.21 g;	Wartość energetyczna: 2404.56 kcal; Białko ogółem: 92.01 g; Tłuszcz: 71.81 g; Kw. tł. nasy.: 25.83 g; Węglowodany ogółem: 360.73 g; W tym cukry: 79.49 g; Błonnik pok.: 33.13 g; Sól: 6.66 g;	Wartość energetyczna: 1675.92 kcal; Białko ogółem: 70.37 g; Tłuszcz: 55.11 g; Kw. tł. nasy.: 21.83 g; Węglowodany ogółem: 230.96 g; W tym cukry: 62.14 g; Błonnik pok.: 16.87 g; Sól: 3.36 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,