

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
2024-06-24 poniedziałek	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g
	II ŚN			Jabłko 150 g
	Obiad	Brokułowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz warzywny z ciecierzycą, () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z pora i jabłka () 150 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz warzywny z tofu dieta () 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz warzywny z tofu dieta () 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Surówka z pora i jabłka () 150 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Salata zielona 5 g
	Kolacja	Mix salat 20 g Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szprot w sosie pomidorowym 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g	Mix salat 20 g Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g	Mix salat 20 g Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 80 g
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2099.70 kcal; Białko ogółem: 81.94 g; Tłuszcz: 48.84 g; Kw. tł. nasy.: 22.41 g; Węglowodany ogółem: 347.19 g; W tym cukry: 83.60 g; Błonnik pok.: 38.77 g; Sól: 8.69 g;	Wartość energetyczna: 2053.33 kcal; Białko ogółem: 79.57 g; Tłuszcz: 50.18 g; Kw. tł. nasy.: 19.98 g; Węglowodany ogółem: 338.41 g; W tym cukry: 88.53 g; Błonnik pok.: 36.22 g; Sól: 10.65 g;	Wartość energetyczna: 2098.61 kcal; Białko ogółem: 90.60 g; Tłuszcz: 53.92 g; Kw. tł. nasy.: 23.84 g; Węglowodany ogółem: 330.48 g; W tym cukry: 58.97 g; Błonnik pok.: 36.94 g; Sól: 11.37 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
2024-06-25 wtorek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ. może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ. może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ. może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt
	II ŚN			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bitka z szynki wieprzowej 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos szpinakowy* 70 ml (<u>GLU PSZ.</u>)	Solferino () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 70 g Sos szpinakowy* 70 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Dynia duszona z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 70 g Sos szpinakowy* 70 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Salata zielona 5 g
	Kolacja	Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 20 g		Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 20 g
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2201.89 kcal; Białko ogółem: 89.34 g; Tłuszcz: 52.67 g; Kw. tł. nasy.: 21.16 g; Węglowodany ogółem: 353.47 g; W tym cukry: 91.10 g; Błonnik pok.: 27.41 g; Sól: 5.85 g;	Wartość energetyczna: 2189.48 kcal; Białko ogółem: 89.26 g; Tłuszcz: 45.44 g; Kw. tł. nasy.: 21.19 g; Węglowodany ogółem: 363.08 g; W tym cukry: 98.06 g; Błonnik pok.: 26.48 g; Sól: 5.70 g;	Wartość energetyczna: 2156.26 kcal; Białko ogółem: 101.52 g; Tłuszcz: 53.99 g; Kw. tł. nasy.: 25.35 g; Węglowodany ogółem: 327.02 g; W tym cukry: 48.44 g; Błonnik pok.: 28.55 g; Sól: 7.10 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
2024-06-26 środa	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>) Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g
	II ŚN			Jabłko 150 g
	Obiad	Krem z soczewicy() 350 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 70 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cwikla z chrzanem () 150 g (<u>MLE, S02.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grycikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 70 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z soczewicy() 350 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 70 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mizeria 150 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Salata zielona 5 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g		Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g
	PN	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)		
	Wartość energetyczna: 2199.37 kcal; Białko ogółem: 93.21 g; Tłuszcz: 48.31 g; Kw. tł. nasy.: 18.27 g; Węglowodany ogółem: 367.70 g; W tym cukry: 98.56 g; Błonnik pok.: 32.96 g; Sól: 6.40 g;	Wartość energetyczna: 2022.76 kcal; Białko ogółem: 83.45 g; Tłuszcz: 42.88 g; Kw. tł. nasy.: 17.86 g; Węglowodany ogółem: 342.50 g; W tym cukry: 94.16 g; Błonnik pok.: 27.20 g; Sól: 6.45 g;	Wartość energetyczna: 2239.48 kcal; Białko ogółem: 105.30 g; Tłuszcz: 58.62 g; Kw. tł. nasy.: 23.26 g; Węglowodany ogółem: 349.24 g; W tym cukry: 75.63 g; Błonnik pok.: 39.10 g; Sól: 6.47 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
2024-06-27 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Pomidor 80 g Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 60 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Pomidor 80 g Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Pomidor 80 g Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 60 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Sok pomidorowy 200 ml
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (<u>SEL</u>) Sos pomidorowy 70 ml (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z selera i marchwi z olejem () 150 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (<u>SEL</u>) Sos pomidorowy 70 ml (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 150 g	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (<u>SEL</u>) Sos pomidorowy 70 ml (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 150 g (<u>SEL</u>)
	PD			Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 25 g (<u>SOJ</u>) Sałata zielona 5 g
	Kolacja	Pomidor 80 g Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g		Pomidor 80 g Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2121.16 kcal; Białko ogółem: 81.49 g; Tłuszcz: 58.83 g; Kw. tł. nasy.: 22.56 g; Węglowodany ogółem: 329.07 g; W tym cukry: 65.65 g; Błonnik pok.: 33.32 g; Sól: 6.76 g;	Wartość energetyczna: 2090.09 kcal; Białko ogółem: 81.79 g; Tłuszcz: 58.59 g; Kw. tł. nasy.: 21.94 g; Węglowodany ogółem: 317.85 g; W tym cukry: 58.46 g; Błonnik pok.: 25.52 g; Sól: 6.60 g;	Wartość energetyczna: 2180.02 kcal; Białko ogółem: 92.33 g; Tłuszcz: 65.12 g; Kw. tł. nasy.: 25.18 g; Węglowodany ogółem: 323.32 g; W tym cukry: 41.84 g; Błonnik pok.: 40.12 g; Sól: 8.45 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
2024-06-28 piątek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Dżem 50 g Arbuz 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>)	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>)	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE,</u>) Arbuz 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</u>)
	II ŚN			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Obiad	Krem z dyni i marchwi *) 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba smażona (Dorsz) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Salatka z kapusty czerwonej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z dyni i marchwi *) 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet z ryby (Dorsz) 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z dyni i marchwi *) 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet z ryby (Dorsz) 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szyngowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Salata zielona 5 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 20 g Pomidor 80 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2156.03 kcal; Białko ogółem: 75.60 g; Tłuszcz: 51.51 g; Kw. tł. nasy.: 19.55 g; Węglowodany ogółem: 360.73 g; W tym cukry: 126.30 g; Błonnik pok.: 29.25 g; Sól: 6.03 g;	Wartość energetyczna: 1974.49 kcal; Białko ogółem: 71.58 g; Tłuszcz: 42.57 g; Kw. tł. nasy.: 18.96 g; Węglowodany ogółem: 339.24 g; W tym cukry: 108.61 g; Błonnik pok.: 28.40 g; Sól: 6.07 g;	Wartość energetyczna: 2111.82 kcal; Białko ogółem: 93.97 g; Tłuszcz: 60.62 g; Kw. tł. nasy.: 30.26 g; Węglowodany ogółem: 316.47 g; W tym cukry: 85.07 g; Błonnik pok.: 35.22 g; Sól: 7.37 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
2024-06-29 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane, wędz. parz w osłonce niejadłalne) 70 g (<u>SOJ.</u>) Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (<u>GLU PSZ. SOJ. może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (<u>GLU PSZ. SOJ. może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g
	II ŚN			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Wątróbka drobiowa duszona w sosie własnym 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 5 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 20 g Pomidor 80 g		Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 20 g Pomidor 80 g
PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			
	Wartość energetyczna: 2249.90 kcal; Białko ogółem: 85.72 g; Tłuszcz: 73.41 g; Kw. tł. nasy.: 25.59 g; Węglowodany ogółem: 320.59 g; W tym cukry: 53.22 g; Błonnik pok.: 30.53 g; Sól: 10.43 g;	Wartość energetyczna: 2070.84 kcal; Białko ogółem: 86.82 g; Tłuszcz: 55.65 g; Kw. tł. nasy.: 21.75 g; Węglowodany ogółem: 317.32 g; W tym cukry: 60.55 g; Błonnik pok.: 30.16 g; Sól: 7.25 g;	Wartość energetyczna: 2269.21 kcal; Białko ogółem: 114.51 g; Tłuszcz: 73.60 g; Kw. tł. nasy.: 30.84 g; Węglowodany ogółem: 303.22 g; W tym cukry: 32.54 g; Błonnik pok.: 36.40 g; Sól: 9.76 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
2024-06-30 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Pomidor 80 g Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Salata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Pomidor 80 g Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Salata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Pomidor 80 g Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Salata zielona 20 g
	II ŚN			Jabłko 150 g
	Obiad	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 120 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Brokul gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Salata zielona 5 g
	Kolacja	Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 20 g Pomidor 80 g
	PN	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2076.15 kcal; Białko ogółem: 96.30 g; Tłuszcz: 64.99 g; Kw. tł. nasy.: 24.89 g; Węglowodany ogółem: 293.48 g; W tym cukry: 70.31 g; Błonnik pok.: 24.11 g; Sól: 6.21 g;	Wartość energetyczna: 1991.85 kcal; Białko ogółem: 96.89 g; Tłuszcz: 57.69 g; Kw. tł. nasy.: 24.38 g; Węglowodany ogółem: 288.60 g; W tym cukry: 63.99 g; Błonnik pok.: 23.14 g; Sól: 6.57 g;	Wartość energetyczna: 2104.33 kcal; Białko ogółem: 108.87 g; Tłuszcz: 68.89 g; Kw. tł. nasy.: 27.79 g; Węglowodany ogółem: 283.79 g; W tym cukry: 55.17 g; Błonnik pok.: 32.19 g; Sól: 6.57 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
2024-07-01 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Ogórek świeży 80 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Sałata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Pomidor 80 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Ogórek świeży 80 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Jabłko pieczone 150 g
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowy naturalny 70 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mus z jabłek () z/c 150 g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowy naturalny 70 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mus z jabłek () z/c 150 g	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () b/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 70 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Sałata zielona 5 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt		Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2208.97 kcal; Białko ogółem: 75.15 g; Tłuszcz: 44.16 g; Kw. tł. nasy.: 19.46 g; Węglowodany ogółem: 391.02 g; W tym cukry: 108.94 g; Błonnik pok.: 26.89 g; Sól: 7.68 g;	Wartość energetyczna: 2238.08 kcal; Białko ogółem: 73.28 g; Tłuszcz: 44.01 g; Kw. tł. nasy.: 19.45 g; Węglowodany ogółem: 399.90 g; W tym cukry: 108.88 g; Błonnik pok.: 25.89 g; Sól: 7.79 g;	Wartość energetyczna: 2155.84 kcal; Białko ogółem: 92.97 g; Tłuszcz: 53.07 g; Kw. tł. nasy.: 24.11 g; Węglowodany ogółem: 343.18 g; W tym cukry: 59.41 g; Błonnik pok.: 32.95 g; Sól: 8.34 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
2024-07-02 wtorek	Śniadanie	Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g
	II ŚN			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)
	Obiad	Jarzynowa z zacierką (-) -podstawa 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Filet z kurczaka pieczony 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy. () 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta (-) 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Filet z kurczaka pieczony 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy. () 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew oprószana z olejem () 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta (-) 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Filet z kurczaka pieczony 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy. () 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 5 g
	Kolacja	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>) Rzodkiew biała 80 g Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 20 g	Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 20 g	Chleb Graham 100 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 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Rzodkiew biała 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 20 g
	PN	Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia-twaróg 120g 1 szt (<u>MLE</u>)		
	Wartość energetyczna: 2002.26 kcal; Białko ogółem: 81.79 g; Tłuszcz: 54.60 g; Kw. tł. nasy.: 20.20 g; Węglowodany ogółem: 307.90 g; W tym cukry: 77.49 g; Błonnik pok.: 28.83 g; Sól: 5.51 g;	Wartość energetyczna: 1906.85 kcal; Białko ogółem: 78.94 g; Tłuszcz: 43.63 g; Kw. tł. nasy.: 19.40 g; Węglowodany ogółem: 310.53 g; W tym cukry: 77.08 g; Błonnik pok.: 26.82 g; Sól: 5.93 g;	Wartość energetyczna: 2160.90 kcal; Białko ogółem: 102.59 g; Tłuszcz: 70.30 g; Kw. tł. nasy.: 29.77 g; Węglowodany ogółem: 295.64 g; W tym cukry: 59.09 g; Błonnik pok.: 34.97 g; Sól: 6.08 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
2024-07-03 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Jablko 150 g		Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Jablko 150 g
	II ŚN			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JEĆZ.</u>) Pulpet wieprzowy 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JEĆZ.</u>) Pulpet wieprzowy 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JEĆZ.</u>) Pulpet wieprzowy 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Salata zielona 5 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Paprykarz szczeciński 60 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Ogórek świeży 80 g	Salata zielona 20 g Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g	Salata zielona 20 g Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Ogórek świeży 80 g
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2215.22 kcal; Białko ogółem: 79.61 g; Tłuszcz: 61.70 g; Kw. tł. nasy.: 21.07 g; Węglowodany ogółem: 350.24 g; W tym cukry: 85.02 g; Błonnik pok.: 36.16 g; Sól: 6.90 g;	Wartość energetyczna: 2100.78 kcal; Białko ogółem: 82.30 g; Tłuszcz: 51.56 g; Kw. tł. nasy.: 20.09 g; Węglowodany ogółem: 338.11 g; W tym cukry: 74.32 g; Błonnik pok.: 29.95 g; Sól: 7.11 g;	Wartość energetyczna: 2194.35 kcal; Białko ogółem: 102.04 g; Tłuszcz: 57.72 g; Kw. tł. nasy.: 24.79 g; Węglowodany ogółem: 335.10 g; W tym cukry: 61.13 g; Błonnik pok.: 41.99 g; Sól: 7.82 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
2024-07-04 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Arbuz 150 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Arbuz 150 g
	II ŚN			Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Makaron z sosem bolognese, z łop wp () 300 g (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Surówka z selera i jabłka z olejem () 150 g (<u>SEL.</u>)	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 300 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafior, brokuł)* 150 g	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 300 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z selera i jabłka z olejem () 150 g (<u>SEL.</u>)
	PD			Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 25 g Sałata zielona 5 g
	Kolacja	Paszтет z fasoli () 60 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (<u>GLU PSZ. SOJ. może zawierać: JAJ. MLE. SEL. GOR. SO2.</u>) Pomidor 80 g Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Paszтет z fasoli () 60 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Pomidor 80 g Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g
	PN		Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2446.30 kcal; Białko ogółem: 83.09 g; Tłuszcz: 77.99 g; Kw. tł. nasy.: 27.06 g; Węglowodany ogółem: 372.40 g; W tym cukry: 101.67 g; Błonnik pok.: 36.29 g; Sól: 6.45 g;	Wartość energetyczna: 2069.56 kcal; Białko ogółem: 81.59 g; Tłuszcz: 50.39 g; Kw. tł. nasy.: 21.07 g; Węglowodany ogółem: 336.17 g; W tym cukry: 90.66 g; Błonnik pok.: 27.32 g; Sól: 5.80 g;	Wartość energetyczna: 2412.66 kcal; Białko ogółem: 99.53 g; Tłuszcz: 73.15 g; Kw. tł. nasy.: 27.42 g; Węglowodany ogółem: 361.56 g; W tym cukry: 86.78 g; Błonnik pok.: 42.76 g; Sól: 5.82 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
2024-07-05 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Powidła śliwkowe 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Jabłko 150 g Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Dżem 50 g Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE,</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)
	II ŚN			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Obiad	Krupnik jęczmienny () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlet z ryby (Dorsz) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Surówka z kapusty młodej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 70 g (<u>RYB,</u>) Warzywa po grecku () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 70 g (<u>RYB,</u>) Surówka z kapusty młodej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Sałata zielona 5 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g		Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE,</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g
	Wartość energetyczna: 2243.41 kcal; Białko ogółem: 80.20 g; Tłuszcz: 54.36 g; Kw. tł. nasy.: 20.53 g; Węglowodany ogółem: 370.79 g; W tym cukry: 103.57 g; Błonnik pok.: 28.42 g; Sól: 5.70 g;	Wartość energetyczna: 2125.53 kcal; Białko ogółem: 80.48 g; Tłuszcz: 44.96 g; Kw. tł. nasy.: 19.81 g; Węglowodany ogółem: 362.47 g; W tym cukry: 105.88 g; Błonnik pok.: 28.28 g; Sól: 5.89 g;	Wartość energetyczna: 2133.60 kcal; Białko ogółem: 95.38 g; Tłuszcz: 54.97 g; Kw. tł. nasy.: 22.96 g; Węglowodany ogółem: 328.99 g; W tym cukry: 56.22 g; Błonnik pok.: 36.31 g; Sól: 6.09 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
2024-07-06 sobota	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych pieczony 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko 150 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szyunka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko 150 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szyunka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	II SN			Jabłko 150 g
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g	Koperkowa z ziemniakami () 350 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 () 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 350 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 () 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 5 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szyunka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szyunka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	
	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)		
	Wartość energetyczna: 2102.94 kcal; Białko ogółem: 76.01 g; Tłuszcz: 52.51 g; Kw. tł. nasy.: 20.40 g; Węglowodany ogółem: 343.19 g; W tym cukry: 84.02 g; Błonnik pok.: 29.97 g; Sól: 7.16 g;	Wartość energetyczna: 2030.31 kcal; Białko ogółem: 76.78 g; Tłuszcz: 41.14 g; Kw. tł. nasy.: 18.08 g; Węglowodany ogółem: 351.12 g; W tym cukry: 92.51 g; Błonnik pok.: 28.91 g; Sól: 7.25 g;	Wartość energetyczna: 2072.23 kcal; Białko ogółem: 92.08 g; Tłuszcz: 51.37 g; Kw. tł. nasy.: 22.43 g; Węglowodany ogółem: 327.61 g; W tym cukry: 67.89 g; Błonnik pok.: 36.09 g; Sól: 7.11 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
2024-07-07 niedziela	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Rzepa biała 80 g Salata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Salata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Rzepa biała 80 g Salata zielona 20 g
	II ŚN			Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Pomidorowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlet schabowy 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Mizeria 150 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 70 g Sos koperkowy () 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 70 g Sos koperkowy () 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Mizeria 150 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 5 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Salata zielona 20 g		Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 40 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 80 g Salata zielona 20 g
	PN	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2058.02 kcal; Białko ogółem: 80.11 g; Tłuszcz: 49.46 g; Kw. tł. nasy.: 19.12 g; Węglowodany ogółem: 332.37 g; W tym cukry: 76.77 g; Błonnik pok.: 24.20 g; Sól: 6.32 g;	Wartość energetyczna: 1978.50 kcal; Białko ogółem: 87.67 g; Tłuszcz: 41.22 g; Kw. tł. nasy.: 17.72 g; Węglowodany ogółem: 322.97 g; W tym cukry: 72.80 g; Błonnik pok.: 21.90 g; Sól: 6.45 g;	Wartość energetyczna: 2163.45 kcal; Białko ogółem: 107.33 g; Tłuszcz: 56.67 g; Kw. tł. nasy.: 29.16 g; Węglowodany ogółem: 320.22 g; W tym cukry: 50.63 g; Błonnik pok.: 32.89 g; Sól: 6.93 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,