

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
2024-09-30 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 70 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Ogórek kiszony 100 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</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>) Filet zapiekany drobiowy 70 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Pomidor 100 g	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>) Filet zapiekany drobiowy 70 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Ogórek kiszony 100 g
	II ŚN			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tofu w sosie pomidorowym dieta () 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tofu w sosie pomidorowym dieta () 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tofu w sosie pomidorowym dieta () 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Sałatka 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>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 90 g Rukola 10 g Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>)	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 Rukola 10 g Pomidor 90 g Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>)	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 90 g Rukola 10 g Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>)
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Wafle ryżowe 20 g		
		Wartość energetyczna: 2263.56 kcal; Białko ogółem: 94.92 g; Tłuszcz: 57.90 g; Kw. tł. nasy.: 19.99 g; Węglowodany ogółem: 352.30 g; W tym cukry: 83.11 g; Błonnik pok.: 35.62 g; Sól: 8.55 g;	Wartość energetyczna: 2233.81 kcal; Białko ogółem: 86.80 g; Tłuszcz: 58.36 g; Kw. tł. nasy.: 20.02 g; Węglowodany ogółem: 354.56 g; W tym cukry: 87.47 g; Błonnik pok.: 31.29 g; Sól: 7.46 g;	Wartość energetyczna: 2260.15 kcal; Białko ogółem: 107.64 g; Tłuszcz: 64.50 g; Kw. tł. nasy.: 25.13 g; Węglowodany ogółem: 324.52 g; W tym cukry: 66.19 g; Błonnik pok.: 37.58 g; Sól: 9.05 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
2024-10-01 wtorek	Śniadanie	Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE.) Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ. JAJ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Pomidor 90 g Gruszka 1szt. 150 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE.) Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Pomidor 90 g Banan 1szt. 1 szt	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE.) Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Pomidor 90 g Gruszka 1szt. 150 g
	II ŚN			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml
	Obiad	Krem z zielonych warzyw () 350 ml (SEL.) Kasza gryczana 200 g Gulasz wołowy 150 g (GLU PSZ.) Surówka z selera i jabłka () 150 g (MLE, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw () 350 ml (SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Gulasz wołowy 150 g (GLU PSZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw () 350 ml (SEL.) Kasza gryczana 200 g Gulasz wołowy 150 g (GLU PSZ.) Surówka z selera i jabłka b/c () 150 g (MLE, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 25 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Sałata zielona 5 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Galaretki drobiowa z udźca kurczaka () 150 g (SEL.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 70 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Galaretki drobiowa z udźca kurczaka () 150 g (SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g		
		Wartość energetyczna: 2184.83 kcal; Białko ogółem: 101.22 g; Tłuszcz: 57.58 g; Kw. tł. nasy.: 22.92 g; Węglowodany ogółem: 332.82 g; W tym cukry: 78.19 g; Błonnik pok.: 42.59 g; Sól: 5.93 g;	Wartość energetyczna: 2299.82 kcal; Białko ogółem: 97.83 g; Tłuszcz: 58.98 g; Kw. tł. nasy.: 21.58 g; Węglowodany ogółem: 354.60 g; W tym cukry: 100.02 g; Błonnik pok.: 30.69 g; Sól: 6.66 g;	Wartość energetyczna: 2299.37 kcal; Białko ogółem: 113.58 g; Tłuszcz: 63.79 g; Kw. tł. nasy.: 26.05 g; Węglowodany ogółem: 338.34 g; W tym cukry: 67.49 g; Błonnik pok.: 48.24 g; Sól: 6.52 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
2024-10-02 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.) Mix sałat 20 g Ogórek kiszony 80 g Śliwka 180 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Banan 1szt. 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.) Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g Śliwka 180 g
	II ŚN			Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem () 350 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 70 g (GLU PSZ. JAJ.) Sos pietruszkowy. () 70 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 70 g (GLU PSZ. JAJ.) Sos pietruszkowy. () 70 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 70 g (GLU PSZ. JAJ.) Sos pietruszkowy. () 70 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Surówka z marchwi i chrzanu b/c () 150 g (MLE. SOJ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Ser żółty 30 g (MLE.) Sałata zielona 5 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paprykarz szczeciński 70 g (RYB. SOJ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 70 g (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ. SOJ. MLE.)	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paprykarz szczeciński 70 g (RYB. SOJ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ. MLE.)		
	Wartość energetyczna: 2116.21 kcal; Białko ogółem: 87.39 g; Tłuszcz: 52.54 g; Kw. tł. nasy.: 19.73 g; Węglowodany ogółem: 337.55 g; W tym cukry: 73.23 g; Błonnik pok.: 27.68 g; Sól: 11.10 g;	Wartość energetyczna: 2195.53 kcal; Białko ogółem: 96.57 g; Tłuszcz: 45.90 g; Kw. tł. nasy.: 20.00 g; Węglowodany ogółem: 360.73 g; W tym cukry: 97.15 g; Błonnik pok.: 25.00 g; Sól: 10.56 g;	Wartość energetyczna: 2326.62 kcal; Białko ogółem: 105.92 g; Tłuszcz: 70.91 g; Kw. tł. nasy.: 31.19 g; Węglowodany ogółem: 334.15 g; W tym cukry: 60.92 g; Błonnik pok.: 34.78 g; Sól: 12.51 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
2024-10-03 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>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Sałata lodowa 20 g Papryka świeża 80 g	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 Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Sałata lodowa 20 g Pomidor 80 g	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 Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Sałata lodowa 20 g Papryka świeża 80 g
	II ŚN			Maślanka 200 ml (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Fasolka po bretońsku 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 150 g	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g (<u>SEL, GLU JE CZ.</u>) Sos pomidorowy 70 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 150 g	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g (<u>SEL, GLU JE CZ.</u>) Sos pomidorowy 70 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 150 g
	PD			Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 25 g Sałata zielona 5 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szyńka krucha z pieca wieprzowa, parzona 70 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szyńka krucha z pieca wieprzowa, parzona 70 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szyńka krucha z pieca wieprzowa, parzona 70 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g		
		Wartość energetyczna: 2356.77 kcal; Białko ogółem: 96.04 g; Tłuszcz: 66.74 g; Kw. tł. nasy.: 23.80 g; Węglowodany ogółem: 366.56 g; W tym cukry: 61.03 g; Błonnik pok.: 40.04 g; Sól: 9.11 g;	Wartość energetyczna: 2146.02 kcal; Białko ogółem: 90.58 g; Tłuszcz: 63.58 g; Kw. tł. nasy.: 21.49 g; Węglowodany ogółem: 321.08 g; W tym cukry: 58.67 g; Błonnik pok.: 29.68 g; Sól: 6.61 g;	Wartość energetyczna: 2221.72 kcal; Białko ogółem: 110.54 g; Tłuszcz: 70.21 g; Kw. tł. nasy.: 25.75 g; Węglowodany ogółem: 310.69 g; W tym cukry: 47.28 g; Błonnik pok.: 39.30 g; Sól: 7.10 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
2024-10-04 piątek	Śniadanie	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 60 g Śliwka 180 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Twarożek 70 g (<u>MLE.</u>) Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 60 g Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Twarożek 70 g (<u>MLE.</u>) Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Śliwka 180 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Twarożek 70 g (<u>MLE.</u>) Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)
	II ŚN			Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem 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	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Dorsz) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy. () 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Dorsz) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy. () 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</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>) 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 Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Wafle ryżowe 20 g		
		Wartość energetyczna: 2302.94 kcal; Białko ogółem: 84.71 g; Tłuszcz: 59.31 g; Kw. tł. nasy.: 21.51 g; Węglowodany ogółem: 368.89 g; W tym cukry: 103.69 g; Błonnik pok.: 26.38 g; Sól: 6.78 g;	Wartość energetyczna: 2248.75 kcal; Białko ogółem: 83.99 g; Tłuszcz: 55.82 g; Kw. tł. nasy.: 21.63 g; Węglowodany ogółem: 365.75 g; W tym cukry: 102.17 g; Błonnik pok.: 29.02 g; Sól: 7.60 g;	Wartość energetyczna: 2478.08 kcal; Białko ogółem: 120.32 g; Tłuszcz: 74.94 g; Kw. tł. nasy.: 37.39 g; Węglowodany ogółem: 348.17 g; W tym cukry: 62.78 g; Błonnik pok.: 34.05 g; Sól: 9.33 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
2024-10-05 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ogórek kiszony 80 g Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Paszтет z soczewicy () 70 g (GLUPSZ, JAJ.) Sałata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Filet zapiekany drobiowy 70 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Banan 1szt. 1 szt	Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Paszтет z soczewicy () 70 g (GLUPSZ, JAJ.) Sałata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.)
	II ŚN			Suchary b/c 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)
	Obiad	Koperkowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bigos 300 g (GLU PSZ, SEL, GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Koperkowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy 150 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy 150 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Sałata zielona 5 g
	Kolacja	Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 70 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 70 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 70 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g
	PN	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (może zawierać: MLE.) Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)		
	Wartość energetyczna: 2539.35 kcal; Białko ogółem: 79.55 g; Tłuszcz: 76.24 g; Kw. tł. nasy.: 27.16 g; Węglowodany ogółem: 398.41 g; W tym cukry: 120.76 g; Błonnik pok.: 36.02 g; Sól: 10.72 g;	Wartość energetyczna: 2332.78 kcal; Białko ogółem: 96.79 g; Tłuszcz: 58.40 g; Kw. tł. nasy.: 23.94 g; Węglowodany ogółem: 367.64 g; W tym cukry: 112.48 g; Błonnik pok.: 30.33 g; Sól: 8.04 g;	Wartość energetyczna: 2702.74 kcal; Białko ogółem: 110.63 g; Tłuszcz: 79.00 g; Kw. tł. nasy.: 27.75 g; Węglowodany ogółem: 404.55 g; W tym cukry: 87.58 g; Błonnik pok.: 41.24 g; Sól: 8.91 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
2024-10-06 niedziela	Śniadanie	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ser żółty 70 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Dżem 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twaróg półtłusty 70 g (MLE.) Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Dżem 50 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twaróg półtłusty 70 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)
	Obiad	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 25 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Sałata zielona 5 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 70 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g		Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 70 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	PN		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g	
		Wartość energetyczna: 2731.68 kcal; Białko ogółem: 136.24 g; Tłuszcz: 98.12 g; Kw. tł. nasy.: 41.48 g; Węglowodany ogółem: 338.34 g; W tym cukry: 85.82 g; Błonnik pok.: 30.23 g; Sól: 8.48 g;	Wartość energetyczna: 2588.84 kcal; Białko ogółem: 130.20 g; Tłuszcz: 80.26 g; Kw. tł. nasy.: 29.44 g; Węglowodany ogółem: 348.33 g; W tym cukry: 92.38 g; Błonnik pok.: 32.94 g; Sól: 7.79 g;	Wartość energetyczna: 2560.47 kcal; Białko ogółem: 147.14 g; Tłuszcz: 84.84 g; Kw. tł. nasy.: 32.53 g; Węglowodany ogółem: 316.52 g; W tym cukry: 47.28 g; Błonnik pok.: 37.32 g; Sól: 7.40 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
2024-10-07 poniedziałek	Śniadanie	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Ogórek kiszony 100 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Pomidor 100 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Ogórek kiszony 100 g
	II ŚN			Chrupki kukurydziane 20 g
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszonej () 350 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Sos jogurtowy naturalny 70 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mus z jabłek () z/c 150 g	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowy naturalny 70 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mus z jabłek () z/c 150 g	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Sos jogurtowy naturalny 70 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Mus z jabłek () b/c 150 g
	PD			Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Sałata zielona 5 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu i papryki 60 g (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Śliwka 180 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Banan 1szt. 1 szt	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu i papryki 60 g (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Śliwka 180 g
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE.) Wafle ryżowe 20 g		
	Wartość energetyczna: 2164.46 kcal; Białko ogółem: 71.37 g; Tłuszcz: 47.17 g; Kw. tł. nasy.: 21.12 g; Węglowodany ogółem: 371.73 g; W tym cukry: 94.70 g; Błonnik pok.: 32.25 g; Sól: 8.59 g;	Wartość energetyczna: 2229.53 kcal; Białko ogółem: 71.96 g; Tłuszcz: 39.30 g; Kw. tł. nasy.: 20.18 g; Węglowodany ogółem: 407.21 g; W tym cukry: 119.66 g; Błonnik pok.: 26.94 g; Sól: 6.35 g;	Wartość energetyczna: 2150.50 kcal; Białko ogółem: 85.14 g; Tłuszcz: 46.56 g; Kw. tł. nasy.: 23.11 g; Węglowodany ogółem: 360.32 g; W tym cukry: 63.02 g; Błonnik pok.: 39.67 g; Sól: 8.39 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
2024-10-08 wtorek	Śniadanie	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 70 g (MLE.) Papryka świeża 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Sałata zielona 20 g Śliwka 180 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 70 g (MLE.) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Sałata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 70 g (MLE.) Papryka świeża 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Sałata zielona 20 g Śliwka 180 g
	II ŚN			Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza gryczana 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 70 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 150 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 70 ml (GLU PSZ, SEL.) Szpinak (liście) gotowany z olejem* 150 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza gryczana 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 70 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 200 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Sałata zielona 5 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szyprót w sosie pomidorowym 50 g (RYB, SEL.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 70 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 70 g Masło extra 82% 10 g (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)
	PN	Drożdżówka mini 50g Mleko UHT 200ml, 3,5% 1 Por (MLE.)	50 g (GLU PSZ, JAJ.) 1 Por (MLE.)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Wafle ryżowe 20 g
		Wartość energetyczna: 2508.99 kcal; Białko ogółem: 115.71 g; Tłuszcz: 64.24 g; Kw. tł. nasy.: 28.00 g; Węglowodany ogółem: 383.88 g; W tym cukry: 82.99 g; Błonnik pok.: 37.09 g; Sól: 7.74 g;	Wartość energetyczna: 2416.69 kcal; Białko ogółem: 100.61 g; Tłuszcz: 55.24 g; Kw. tł. nasy.: 24.87 g; Węglowodany ogółem: 390.04 g; W tym cukry: 100.14 g; Błonnik pok.: 26.47 g; Sól: 9.04 g;	Wartość energetyczna: 2458.51 kcal; Białko ogółem: 124.74 g; Tłuszcz: 59.73 g; Kw. tł. nasy.: 26.46 g; Węglowodany ogółem: 374.80 g; W tym cukry: 55.85 g; Błonnik pok.: 47.87 g; Sól: 10.77 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
2024-10-09 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE) Gruszka 1szt. 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE) Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homo. naturalny 60 g (MLE) Gruszka 1szt. 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)
	II ŚN			Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)
	Obiad	Krem z selera () 350 ml (MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet drobiowy panierowany 80 g (GLU PSZ, JAJ) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z selera () 350 ml (MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos bazyliowy () 70 ml (GLU PSZ, SEL) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z selera () 350 ml (MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos bazyliowy () 70 ml (GLU PSZ, SEL) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 40 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 25 g (SOJ) Sałata zielona 5 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 70 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 70 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE)	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 70 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2349.01 kcal; Białko ogółem: 97.53 g; Tłuszcz: 60.16 g; Kw. tł. nasy.: 25.14 g; Węglowodany ogółem: 366.54 g; W tym cukry: 93.35 g; Błonnik pok.: 33.79 g; Sól: 8.52 g;	Wartość energetyczna: 2276.44 kcal; Białko ogółem: 104.79 g; Tłuszcz: 45.66 g; Kw. tł. nasy.: 23.58 g; Węglowodany ogółem: 381.06 g; W tym cukry: 115.72 g; Błonnik pok.: 30.23 g; Sól: 8.91 g;	Wartość energetyczna: 2101.43 kcal; Białko ogółem: 111.92 g; Tłuszcz: 50.43 g; Kw. tł. nasy.: 24.30 g; Węglowodany ogółem: 327.75 g; W tym cukry: 55.70 g; Błonnik pok.: 38.31 g; Sól: 9.18 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
2024-10-10 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 70 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Ogórek kiszony 80 g Ciasto drożdżowe 40 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 70 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Pomidor 80 g Ciasto drożdżowe 40 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 70 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Ogórek kiszony 80 g
	II ŚN			Jabłko 150 g
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatką 300 g (GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtusty 30 g (MLE.) Sałata zielona 5 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paszтет z ciecierzycy () 70 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata lodowa 20 g Pomidor 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 70 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 70 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata lodowa 20 g Pomidor 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)
	PN	Wafle ryżowe 30 g Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE.)		Wafle ryżowe 30 g Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2541.03 kcal; Białko ogółem: 94.38 g; Tłuszcz: 78.39 g; Kw. tł. nasy.: 28.39 g; Węglowodany ogółem: 373.89 g; W tym cukry: 74.08 g; Błonnik pok.: 35.05 g; Sól: 9.15 g;	Wartość energetyczna: 2457.94 kcal; Białko ogółem: 102.94 g; Tłuszcz: 66.63 g; Kw. tł. nasy.: 25.03 g; Węglowodany ogółem: 370.56 g; W tym cukry: 71.35 g; Błonnik pok.: 25.79 g; Sól: 8.69 g;	Wartość energetyczna: 2375.26 kcal; Białko ogółem: 107.53 g; Tłuszcz: 68.84 g; Kw. tł. nasy.: 25.91 g; Węglowodany ogółem: 346.66 g; W tym cukry: 54.06 g; Błonnik pok.: 39.40 g; Sól: 9.41 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
2024-10-11 piątek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 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 Gruszka 1szt. 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>) Twarożek 70 g (<u>MLE.</u>) Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 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 JĘCZ.</u>) Twarożek 70 g (<u>MLE.</u>) Rogal maślany 50g. 1 szt (<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 60 g (<u>MLE.</u>) Gruszka 1szt. 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>) Twarożek 70 g (<u>MLE.</u>) Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ. MLE.</u>)
	II ŚN			Maślanka 150 ml (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE. SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet z ryby (Dorsz) 80 g (<u>GLU PSZ. JAJ. RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa () 350 ml (<u>MLE. SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem 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	Ryżowa () 350 ml (<u>MLE. SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 70 g (<u>RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej 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 kiełbasa 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 Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 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 Mix sałat 20 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g
	PN	Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>)	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>) Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ. MLE.</u>)	Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Wartość energetyczna: 2360.18 kcal; Białko ogółem: 89.87 g; Tłuszcz: 61.76 g; Kw. tł. nasy.: 23.16 g; Węglowodany ogółem: 371.97 g; W tym cukry: 104.39 g; Błonnik pok.: 25.31 g; Sól: 6.18 g;	Wartość energetyczna: 2250.71 kcal; Białko ogółem: 90.61 g; Tłuszcz: 52.63 g; Kw. tł. nasy.: 22.42 g; Węglowodany ogółem: 365.10 g; W tym cukry: 108.29 g; Błonnik pok.: 25.56 g; Sól: 5.57 g;	Wartość energetyczna: 2315.35 kcal; Białko ogółem: 117.42 g; Tłuszcz: 63.42 g; Kw. tł. nasy.: 26.36 g; Węglowodany ogółem: 333.46 g; W tym cukry: 64.26 g; Błonnik pok.: 31.29 g; Sól: 7.47 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
2024-10-12 sobota	Śniadanie	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 70 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Sałata zielona 20 g Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Banan 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 70 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Banan 1szt. 1 szt	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 70 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Sałata zielona 20 g Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 80 g Jabłko 150 g
	II ŚN			Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jaglana na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jaglana na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jaglana na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Ser żółty 30 g (MLE.) Sałata zielona 5 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 70 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g		Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 70 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)	
	Wartość energetyczna: 2289.47 kcal; Białko ogółem: 93.76 g; Tłuszcz: 58.24 g; Kw. tł. nasy.: 22.54 g; Węglowodany ogółem: 370.29 g; W tym cukry: 101.87 g; Błonnik pok.: 29.58 g; Sól: 10.18 g;	Wartość energetyczna: 2348.01 kcal; Białko ogółem: 93.85 g; Tłuszcz: 58.18 g; Kw. tł. nasy.: 22.54 g; Węglowodany ogółem: 384.99 g; W tym cukry: 101.97 g; Błonnik pok.: 29.71 g; Sól: 9.84 g;	Wartość energetyczna: 2403.79 kcal; Białko ogółem: 115.72 g; Tłuszcz: 75.47 g; Kw. tł. nasy.: 32.95 g; Węglowodany ogółem: 342.62 g; W tym cukry: 59.80 g; Błonnik pok.: 36.49 g; Sól: 10.39 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
2024-10-13 niedziela	Śniadanie	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Sałata zielona 20 g Miód (25g) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g (MLE.) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Sałata zielona 20 g Miód (25g) 1 szt	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g (MLE.) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Kefir 2% tł 200 ml (MLE.)
	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet schabowy 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Kapusta zasmażana () 150 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 70 g Sos własny () 70 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 70 g Sos własny () 70 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Ser żółty 30 g (MLE.) Sałata zielona 5 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 70 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 70 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 70 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Wafle ryżowe 20 g		
		Wartość energetyczna: 2286.06 kcal; Białko ogółem: 84.54 g; Tłuszcz: 67.15 g; Kw. tł. nasy.: 29.68 g; Węglowodany ogółem: 349.27 g; W tym cukry: 77.10 g; Błonnik pok.: 25.78 g; Sól: 8.35 g;	Wartość energetyczna: 1982.89 kcal; Białko ogółem: 85.37 g; Tłuszcz: 39.51 g; Kw. tł. nasy.: 19.25 g; Węglowodany ogółem: 333.17 g; W tym cukry: 73.01 g; Błonnik pok.: 23.63 g; Sól: 7.52 g;	Wartość energetyczna: 2154.34 kcal; Białko ogółem: 108.79 g; Tłuszcz: 62.51 g; Kw. tł. nasy.: 30.77 g; Węglowodany ogółem: 306.60 g; W tym cukry: 60.84 g; Błonnik pok.: 32.01 g; Sól: 7.94 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,