

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-13 do dnia 2023-12-19 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH**

		KRK- ŻER I trymestr Dieta Mamy	KRK- ŻER II trymestr Dieta Mamy	KRK- ŻER III trymestr Dieta Mamy	KRK- ŻER Okres laktacji Dieta Mamy
2023-12-13 środa	Śniadanie	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ZYT, _</u>) Chleb Graham 50g (<u>GLU PSZ, _</u>) Masło 83% tł. 15g (<u>MLE, _</u>) Ser żółty 30g (<u>MLE, _</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 20g Pomidor 50g Sałata zielona 10g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ, _</u>) Mandarynka 1 szt	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ZYT, _</u>) Chleb Graham 50g (<u>GLU PSZ, _</u>) Masło 83% tł. 15g (<u>MLE, _</u>) Ser żółty 40g (<u>MLE, _</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40g Pomidor 50g Sałata zielona 10g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ, _</u>) Mandarynka 1 szt	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ZYT, _</u>) Chleb Graham 50g (<u>GLU PSZ, _</u>) Masło 83% tł. 15g (<u>MLE, _</u>) Ser żółty 60g (<u>MLE, _</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40g Pomidor 50g Sałata zielona 10g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ, _</u>) Mandarynka 1 szt	
	II ŚN	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Wafle ryżowe 30g		Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Wafle ryżowe 40g	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Wafle ryżowe 50g
	Obiad	Krem paprykowo-pomidorowy z grzankami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u>) Udko pieczone 1 szt. 210g Ziemniaki () 200g Ćwikła z chrzanem () 100g (<u>MLE, S02, _</u>) Brokuł z sezamem i z olejem* 100g (<u>SEZ, _</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5g	Krem paprykowo-pomidorowy z grzankami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u>) Udko pieczone 1 szt. 210g Ćwikła z chrzanem () 100g (<u>MLE, S02, _</u>) Ziemniaki () 200g Brokuł z sezamem i z olejem* 100g (<u>SEZ, _</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5g	Krem paprykowo-pomidorowy z grzankami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u>) Udko pieczone 1 szt. 210g Ziemniaki () 200g Ćwikła z chrzanem () 100g (<u>MLE, S02, _</u>) Brokuł z sezamem i z olejem* 100g (<u>SEZ, _</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5g	Krem paprykowo-pomidorowy z grzankami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u>) Udko pieczone 1 szt. 210g Ziemniaki () 200g Ćwikła z chrzanem () 100g (<u>MLE, S02, _</u>) Brokuł z sezamem i z olejem* 100g (<u>SEZ, _</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Ziemniaki () 200g Sałata zielona 5g
	PD	Serek homo owocowy 150g 1 szt (<u>MLE, _</u>) Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt			
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ZYT, _</u>) Chleb Graham 50g (<u>GLU PSZ, _</u>) Masło 83% tł. 15g (<u>MLE, _</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20g Dżem 25g Sałatka z pomidorów i koperku 50g Sałata zielona 10g	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ZYT, _</u>) Chleb Graham 50g (<u>GLU PSZ, _</u>) Masło 83% tł. 15g (<u>MLE, _</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40g Dżem 25g Sałatka z pomidorów i koperku 50g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 10g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ZYT, _</u>) Chleb Graham 50g (<u>GLU PSZ, _</u>) Masło 83% tł. 15g (<u>MLE, _</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40g Dżem 50g Sałatka z pomidorów i koperku 50g Sałata zielona 10g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ZYT, _</u>) Chleb Graham 50g (<u>GLU PSZ, _</u>) Masło 83% tł. 15g (<u>MLE, _</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60g Dżem 50g Sałatka z pomidorów i koperku 50g Sałata zielona 10g
	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		
	E: 3146.80 kcal; B: 135.62 g; T: 108.47 g; Kw. tł. nasy.: 39.53 g; W: 416.41 g; W tym cukry: 134.82 g; Bł.: 32.59 g; Sól: 7.74 g;	E: 3225.77 kcal; B: 145.55 g; T: 112.33 g; Kw. tł. nasy.: 41.96 g; W: 417.66 g; W tym cukry: 134.82 g; Bł.: 32.59 g; Sól: 9.06 g;	E: 3377.06 kcal; B: 151.73 g; T: 118.55 g; Kw. tł. nasy.: 45.98 g; W: 435.72 g; W tym cukry: 144.21 g; Bł.: 33.12 g; Sól: 9.48 g;	E: 3436.06 kcal; B: 155.73 g; T: 119.37 g; Kw. tł. nasy.: 46.24 g; W: 444.35 g; W tym cukry: 144.35 g; Bł.: 33.45 g; Sól: 10.14 g;	

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-13 do dnia 2023-12-19 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH**

	KRK- ŻER I trymestr Dieta Mamy	KRK- ŻER II trymestr Dieta Mamy	KRK- ŻER III trymestr Dieta Mamy	KRK- ŻER Okres laktacji Dieta Mamy
2023-12-14 czwartek	Śniadanie	<p>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE, SEL</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE, SEL</u>) Poledwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ, SEL</u>) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE, SEL</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, SEL</u>) Jabłko 150 g Salata zielona 10 g</p>		
		<p>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE, SEL</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE, SEL</u>) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE, SEL</u>) Poledwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ, SEL</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, SEL</u>) Jabłko 150 g Salata zielona 10 g</p>		
		<p>Jogurt owocowy 100g 1 szt (<u>MLE, SEL</u>) Podpiomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt</p>		
		<p>Jogurt owocowy 150g 1 szt (<u>MLE, SEL</u>) Podpiomyki b/c 40 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt</p>		
		<p>Jogurt owocowy 150g 1 szt (<u>MLE, SEL</u>) Podpiomyki b/c 30 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt</p>		
		<p>Jogurt owocowy 150g 1 szt (<u>MLE, SEL</u>) Podpiomyki b/c 30 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt</p>		
Obiad	<p>Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT, MLE, SEL</u>) Karczek pieczony 120g B 1 Por (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Sos pieczeniowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) kasza pęczak/sypko 200 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Salata zielona 5 g Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g (<u>JAJ, GOR, SEL</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL, MLE, SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Salata zielona 5 g</p>			
	<p>Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT, MLE, SEL</u>) Karczek pieczony 120g B 1 Por (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Sos pieczeniowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) kasza pęczak/sypko 200 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Salata zielona 5 g Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g (<u>JAJ, GOR, SEL</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL, MLE, SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Salata zielona 5 g</p>			
PD	<p>Salatka tęczowa () (bez majonezu) 150 g (<u>JAJ, MLE, SEL</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>			
Kolacja	<p>Salatka tęczowa () (bez majonezu) 120 g (<u>JAJ, MLE, SEL</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>			
	<p>Salatka tęczowa () (bez majonezu) 160 g (<u>JAJ, MLE, SEL</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>			
PN	<p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE, SEL</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE, SEL</u>) Szynka softysa wieprzowa, wędzona, parzona 20 g Twarożek 60 g (<u>MLE, SEL</u>) Salatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL, MLE, SEL</u>) Salata zielona 10 g</p>			
	<p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE, SEL</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE, SEL</u>) Szynka softysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Twarożek 60 g (<u>MLE, SEL</u>) Salatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL, MLE, SEL</u>) Salata zielona 10 g</p>			
<p>Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Rogal maślany 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>)</p>				
<p>E: 3287.64 kcal; B: 137.07 g; T: 108.24 g; Kw. tł. nasy.: 46.53 g; W: 440.27 g; W tym cukry: 145.37 g; Bł.: 46.96 g; Sól: 7.87 g;</p>				
<p>E: 3467.52 kcal; B: 143.85 g; T: 110.02 g; Kw. tł. nasy.: 46.66 g; W: 474.36 g; W tym cukry: 159.33 g; Bł.: 47.41 g; Sól: 8.34 g;</p>				
<p>E: 3439.76 kcal; B: 146.72 g; T: 109.07 g; Kw. tł. nasy.: 46.58 g; W: 466.37 g; W tym cukry: 159.86 g; Bł.: 46.98 g; Sól: 8.20 g;</p>				
<p>E: 3489.64 kcal; B: 150.06 g; T: 111.94 g; Kw. tł. nasy.: 48.06 g; W: 469.48 g; W tym cukry: 160.98 g; Bł.: 47.55 g; Sól: 8.42 g;</p>				

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-13 do dnia 2023-12-19 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH**

		KRK- ŻER I trymestr Dieta Mamy	KRK- ŻER II trymestr Dieta Mamy	KRK- ŻER III trymestr Dieta Mamy	KRK- ŻER Okres laktacji Dieta Mamy
2023-12-15 piątek	Śniadanie	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02, _</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE, _</u>) Dżem 25 g 1 szt Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE, _</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, _</u>) Mandarynka 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02, _</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE, _</u>) Dżem 25 g 1 szt Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE, _</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, _</u>) Mandarynka 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02, _</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE, _</u>) Dżem 25 g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE, _</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, _</u>) Mandarynka 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02, _</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE, _</u>) Dżem 25 g 1 szt Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE, _</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, _</u>) Mandarynka 1 szt
	II ŚN	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE, _</u>) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt		Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE, _</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	
	Obiad	Krem z dyni z groszkiem ptysiowym* 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, _</u>) Ziemniaki () 200 g Sałata zielona 5 g Ryba smażona (Morszczuk) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, _</u>) Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml		Krem z dyni z groszkiem ptysiowym* 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, _</u>) Ziemniaki () 200 g Sałata zielona 5 g Ryba smażona (Morszczuk) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, _</u>) Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	
	PD	Salatka grecka B (bez cebuli) 120 g (<u>MLE, GOR, _</u>) Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt	Salatka grecka B (bez cebuli) 100 g (<u>MLE, GOR, _</u>) Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt	Salatka grecka B (bez cebuli) 120 g (<u>MLE, GOR, _</u>) Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt	Salatka grecka B (bez cebuli) 150 g (<u>MLE, GOR, _</u>) Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt
	Kolacja	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE, _</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (<u>JAJ, MLE, _</u>) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE, _</u>) Pomidor 55 g Rukola 5 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE, _</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (<u>JAJ, MLE, _</u>) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE, _</u>) Pomidor 55 g Rukola 5 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml		Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE, _</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE, _</u>) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE, _</u>) Pomidor 55 g Rukola 5 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt		Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt
	E: 2811.25 kcal; B: 131.88 g; T: 110.21 g; Kw. tł. nasy.: 37.75 g; W: 330.30 g; W tym cukry: 129.67 g; Bł.: 30.67 g; Sól: 8.12 g;	E: 3131.66 kcal; B: 138.16 g; T: 110.55 g; Kw. tł. nasy.: 37.88 g; W: 404.22 g; W tym cukry: 130.08 g; Bł.: 34.22 g; Sól: 9.18 g;	E: 3154.39 kcal; B: 141.66 g; T: 112.89 g; Kw. tł. nasy.: 38.23 g; W: 399.92 g; W tym cukry: 147.23 g; Bł.: 31.62 g; Sól: 8.80 g;	E: 3417.70 kcal; B: 155.63 g; T: 121.11 g; Kw. tł. nasy.: 40.45 g; W: 435.12 g; W tym cukry: 156.80 g; Bł.: 34.86 g; Sól: 9.92 g;	

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-13 do dnia 2023-12-19 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH**

	KRK- ŻER I trymestr Dieta Mamy	KRK- ŻER II trymestr Dieta Mamy	KRK- ŻER III trymestr Dieta Mamy	KRK- ŻER Okres laktacji Dieta Mamy
2023-12-16 sobota	Śniadanie	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, .</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ, .</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE, .</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 20 g Serek naturalny Bieluch 60 g (<u>MLE, .</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, .</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, .</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ, .</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE, .</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Serek naturalny Bieluch 60 g (<u>MLE, .</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, .</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, .</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ, .</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE, .</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Serek naturalny Bieluch 80 g (<u>MLE, .</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, .</u>) Jabłko 1 szt 1 szt
		II ŚN Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Wafle ryżowe 30 g		
	Obiad	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (<u>MLE, SEL, .</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ, .</u>) Sałata zielona 5 g Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ, .</u>) Sałatka szwedzka () 100 g (<u>GOR, .</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml		
	PD	Sałatka owocowa ze słonecznikiem 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Sałatka owocowa ze słonecznikiem 180 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Sałatka owocowa ze słonecznikiem 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, .</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ, .</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE, .</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twarożek 30 g (<u>MLE, .</u>) Papryka świeża 55 g Roszponka 5 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, .</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ, .</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE, .</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twarożek 80 g (<u>MLE, .</u>) Papryka świeża 55 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Roszponka 5 g	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, .</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ, .</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE, .</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Twarożek 100 g (<u>MLE, .</u>) Papryka świeża 55 g Roszponka 5 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, .</u>) Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt		Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, .</u>)
		E: 2650.47 kcal; B: 107.10 g; T: 72.83 g; Kw. tł. nasy.: 31.57 g; W: 406.00 g; W tym cukry: 110.14 g; Bł.: 37.27 g; Sól: 7.88 g;	E: 2832.44 kcal; B: 119.43 g; T: 75.23 g; Kw. tł. nasy.: 33.11 g; W: 433.61 g; W tym cukry: 137.29 g; Bł.: 37.27 g; Sól: 8.36 g;	E: 2906.64 kcal; B: 122.71 g; T: 78.56 g; Kw. tł. nasy.: 34.33 g; W: 441.80 g; W tym cukry: 141.73 g; Bł.: 37.98 g; Sól: 8.36 g;
				E: 2975.94 kcal; B: 129.64 g; T: 80.50 g; Kw. tł. nasy.: 35.14 g; W: 447.90 g; W tym cukry: 145.37 g; Bł.: 38.46 g; Sól: 9.02 g;

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-13 do dnia 2023-12-19 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH**

		KRK- ŻER I trymestr Dieta Mamy	KRK- ŻER II trymestr Dieta Mamy	KRK- ŻER III trymestr Dieta Mamy	KRK- ŻER Okres laktacji Dieta Mamy
2023-12-17 niedziela	Śniadanie	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, .</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ, .</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE, .</u>) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona ,parzona 20 g Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE, .</u>) Pomidor 40 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, .</u>) Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, .</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ, .</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE, .</u>) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona ,parzona 20 g Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE, .</u>) Pomidor 40 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, .</u>) Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, .</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ, .</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE, .</u>) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE, .</u>) Pomidor 40 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, .</u>) Banan 1szt. 1 szt	
	II ŚN		Jabłko 1 szt 1 szt Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE, .</u>) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt		
	Obiad		Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, .</u>) Ziemniaki () 200 g Sałata zielona 5 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka Colesław () 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR, .</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml		Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, .</u>) Ziemniaki () 200 g Sałata zielona 5 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka Colesław () 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR, .</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE, .</u>)		Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Podplomyki b/c 40 g (<u>GLU PSZ, MLE, .</u>)	
	Kolacja	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, .</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ, .</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE, .</u>) Połędwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 20 g (<u>SOJ, .</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ, .</u>) Papryka świeża 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, .</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ, .</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE, .</u>) Połędwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ, .</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ, .</u>) Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, .</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ, .</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE, .</u>) Połędwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ, .</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ, .</u>) Papryka świeża 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	
	PN		Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW, .</u>)		
	E: 2939.39 kcal; B: 134.99 g; T: 96.09 g; Kw. tł. nasy.: 38.78 g; W: 391.10 g; W tym cukry: 155.35 g; Bł.: 33.23 g; Sól: 6.70 g;	E: 3055.19 kcal; B: 142.88 g; T: 98.38 g; Kw. tł. nasy.: 39.62 g; W: 406.61 g; W tym cukry: 156.31 g; Bł.: 33.23 g; Sól: 6.71 g;	E: 3175.85 kcal; B: 155.92 g; T: 104.91 g; Kw. tł. nasy.: 41.72 g; W: 408.01 g; W tym cukry: 156.44 g; Bł.: 33.23 g; Sól: 7.82 g;	E: 3243.69 kcal; B: 155.92 g; T: 104.91 g; Kw. tł. nasy.: 41.72 g; W: 424.97 g; W tym cukry: 173.40 g; Bł.: 33.23 g; Sól: 7.82 g;	

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-13 do dnia 2023-12-19 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH**

		KRK- ŻER I trymestr Dieta Mamy	KRK- ŻER II trymestr Dieta Mamy	KRK- ŻER III trymestr Dieta Mamy	KRK- ŻER Okres laktacji Dieta Mamy
2023-12-18 poniedziałek	Śniadanie	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, .</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ, .</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE, .</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>MLE, .</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, .</u>) Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, .</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ, .</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE, .</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>MLE, .</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, .</u>) Banan 1szt. 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, .</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, .</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ, .</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE, .</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>MLE, .</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Banan 1szt. 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, .</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, .</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ, .</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE, .</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>MLE, .</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Banan 1szt. 1 szt
	II ŚN	Jogurt owocowy 150g 1 szt (<u>MLE, .</u>) Płatki kukurydziane 20 g Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt			Jogurt owocowy 150g 1 szt (<u>MLE, .</u>) Płatki kukurydziane 30 g Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt
	Obiad	Żurek z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT, .</u>) Naleśniki z twaro.i owoc 300g B 1 Por (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, .</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy* b/c 250 ml	Żurek z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT, .</u>) Naleśniki z twaro.i owoc 300g B 1 Por (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, .</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy* z/c 250 ml		
	PD	Salatka jarzynowa () (bez majonezu) 120 g (<u>SEL, .</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Salatka jarzynowa () (bez majonezu) 150 g (<u>SEL, .</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Salatka jarzynowa () (bez majonezu) 200 g (<u>SEL, .</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, .</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ, .</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE, .</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE, .</u>) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 60 g (<u>SEL, .</u>) Pomidor 55 g Rukola 5 g	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, .</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ, .</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE, .</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE, .</u>) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 60 g (<u>SEL, .</u>) Pomidor 55 g Rukola 5 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, .</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ, .</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE, .</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE, .</u>) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 60 g (<u>SEL, .</u>) Pomidor 55 g Rukola 5 g	
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt			Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
		E: 2795.74 kcal; B: 97.04 g; T: 81.17 g; Kw. tł. nasy.: 33.43 g; W: 430.87 g; W tym cukry: 149.56 g; Bł.: 38.18 g; Sól: 6.35 g;	E: 2973.38 kcal; B: 102.97 g; T: 88.69 g; Kw. tł. nasy.: 37.51 g; W: 453.52 g; W tym cukry: 167.52 g; Bł.: 39.33 g; Sól: 6.88 g;	E: 3122.90 kcal; B: 110.45 g; T: 94.80 g; Kw. tł. nasy.: 39.83 g; W: 471.00 g; W tym cukry: 177.84 g; Bł.: 41.26 g; Sól: 7.78 g;	E: 3181.49 kcal; B: 114.94 g; T: 95.44 g; Kw. tł. nasy.: 40.02 g; W: 479.59 g; W tym cukry: 178.71 g; Bł.: 41.92 g; Sól: 8.42 g;

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-13 do dnia 2023-12-19 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH**

	KRK- ŻER I trymestr Dieta Mamy	KRK- ŻER II trymestr Dieta Mamy	KRK- ŻER III trymestr Dieta Mamy	KRK- ŻER Okres laktacji Dieta Mamy	
2023-12-19 wtorek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 20 g Twarożek 30 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 20 g Twarożek 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Twarożek 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Twarożek 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt
		II ŚN	Jogurt owocowy 100g 1 szt (MLE.) Podpiomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE.) Podpiomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE.) Podpiomyki b/c 40 g (GLU PSZ, MLE.) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt
	Obiad	Jarzynowa z zacierką (-)podstawa 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Sałata zielona 5 g Kurczak po meksykańsku 250 g (GLU PSZ.) Brokuł z sezamem i z olejem* 100 g (SEZ.) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g (JAJ, GOR.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką (-)podstawa 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Kurczak po meksykańsku 250 g (GLU PSZ.) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g (JAJ, GOR.) Brokuł z sezamem i z olejem* 100 g (SEZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Jarzynowa z zacierką (-)podstawa 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Kurczak po meksykańsku 250 g (GLU PSZ.) Ryż na sypko 200 g Sałata zielona 5 g Brokuł z sezamem i z olejem* 100 g (SEZ.) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g (JAJ, GOR.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	
		PD	Salatka farmerska B (bez majonezu) 120 g (JAJ, MLE, SEL.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Salatka farmerska B (bez majonezu) 150 g (JAJ, MLE, SEL.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	Kolacja	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Rzodkiew biała 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Rzodkiew biała 50 g Sałata zielona 10 g		Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Rzodkiew biała 50 g Sałata zielona 10 g
		PN	Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt Rogal maślany 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)		
		E: 2762.20 kcal; B: 130.09 g; T: 89.31 g; Kw. tł. nasy.: 31.54 g; W: 369.29 g; W tym cukry: 88.62 g; Bł.: 31.16 g; Sól: 6.52 g;	E: 2952.03 kcal; B: 141.52 g; T: 92.13 g; Kw. tł. nasy.: 33.51 g; W: 397.61 g; W tym cukry: 110.21 g; Bł.: 31.41 g; Sól: 7.37 g;	E: 3082.90 kcal; B: 148.04 g; T: 93.38 g; Kw. tł. nasy.: 33.75 g; W: 420.73 g; W tym cukry: 118.69 g; Bł.: 31.41 g; Sól: 7.83 g;	E: 3152.90 kcal; B: 154.29 g; T: 98.23 g; Kw. tł. nasy.: 35.25 g; W: 421.03 g; W tym cukry: 118.69 g; Bł.: 31.41 g; Sól: 8.01 g;

<nazwa jednostki>

<ulica>, <kod>

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,
SKO - Skorupiaki i pochodne,
JAJ - Jaja i pochodne,
RYB - Ryby i pochodne,
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,
SOJ - Soja i pochodne,
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,
SEL - Seler i pochodne,
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,
S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
MCK - Mięczaki i pochodne,
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,
GLU JEĆZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odż.:

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