

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-08 do dnia 2024-01-21 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
2024-01-08 poniedziałek	Śniadanie	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona ,parzona 20 g Serek homo. naturalny 30 g (MLE.) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Banan 1szt. 1 szt	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Banan 1szt. 1 szt
	II ŚN	Jogurt owocowy 100g 1 szt (MLE.) Mieszanka studencka 20 g (OZI, ORZ.) Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE.) Mieszanka studencka 20 g (OZI, ORZ.) Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE.) Mieszanka studencka 40 g (OZI, ORZ.) Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt	
	Obiad	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki () 200 g Filet z kurczaka po grecku 120 g (MLE.) Surówka z marchwi z olejem () 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Salata zielona 5 g	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki () 200 g Filet z kurczaka po grecku 120 g (MLE.) Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g (SEL.) Surówka z marchwi z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z Tłuszczem () 200 g Filet z kurczaka po grecku 120 g (MLE.) Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g (SEL.) Surówka z marchwi z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	
	PD	Salatka Gyros B (bez cebuli) 100 g (JAJ, GOR.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Salatka Gyros B (bez cebuli) 150 g (JAJ, GOR.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Salatka Gyros B (bez cebuli) 200 g (JAJ, GOR.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 30 g (RYB, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 50 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 60 g (RYB, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 50 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 80 g (RYB, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 50 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 100 g (RYB, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 50 g Salata zielona 10 g
	PN	Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt Rogal maślany 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Rogal maślany 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt		
		E: 2715.13 kcal; B: 113.07 g; T: 79.25 g; Kw. tł. nasy.: 28.43 g; W: 401.42 g; W tym cukry: 141.04 g; Bł.: 35.33 g; Sól: 7.54 g;	E: 2883.94 kcal; B: 129.00 g; T: 87.87 g; Kw. tł. nasy.: 29.20 g; W: 409.20 g; W tym cukry: 139.82 g; Bł.: 37.34 g; Sól: 8.34 g;	E: 3083.74 kcal; B: 137.70 g; T: 98.58 g; Kw. tł. nasy.: 30.26 g; W: 428.51 g; W tym cukry: 148.87 g; Bł.: 37.92 g; Sól: 8.46 g;	E: 3175.62 kcal; B: 143.49 g; T: 104.90 g; Kw. tł. nasy.: 30.82 g; W: 432.06 g; W tym cukry: 150.37 g; Bł.: 39.20 g; Sól: 8.72 g;

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-08 do dnia 2024-01-21 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	
2024-01-09 wtorek	Śniadanie	Bułka graham-pszena 50g 1 szt (GLU PSZ.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 40 g Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Ogórek kiszony 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 graham-pszena 50g 1 szt (GLU PSZ.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 40 g Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Jabłko 1 szt 1 szt	Bułka graham-pszena 50g 1 szt (GLU PSZ.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 40 g Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Jabłko 1 szt 1 szt		
	II ŚN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Jogurt owocowy 100 g 1 szt (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		
	Obiad	Solferino () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Naleśniki bolognese () 300g 1 Por (GLU PSZ, MLE.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g				
	PD	Salatka farmerska B (bez majonezu) 120 g (JAJ, MLE, SEL.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Salatka farmerska B (bez majonezu) 180 g (JAJ, MLE, SEL.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Salatka farmerska B (bez majonezu) 200 g (JAJ, MLE, SEL.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	Kolacja	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.) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE.) Serek naturalny Bieluch 30 g (MLE.) Papryka świeża 50 g Sałata zielona 10 g Rukola 2 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.) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE.) Dżem 25 g Papryka świeża 50 g Sałata zielona 10 g Rukola 2 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.) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE.) Serek naturalny Bieluch 80 g (MLE.) Papryka świeża 50 g Sałata zielona 10 g Rukola 2 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.) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE.) Serek naturalny Bieluch 100 g (MLE.) Papryka świeża 50 g Sałata zielona 10 g Rukola 2 g	
	PN	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (MLE, GLU OW.)	Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (MLE, GLU OW.) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (MLE, GLU OW.)		
		E: 2777.43 kcal; B: 124.72 g; T: 92.78 g; Kw. tł. nasy.: 43.47 g; W: 369.78 g; W tym cukry: 108.14 g; Bł.: 30.69 g; Sól: 8.56 g;	E: 2882.45 kcal; B: 123.72 g; T: 91.51 g; Kw. tł. nasy.: 42.70 g; W: 399.91 g; W tym cukry: 131.37 g; Bł.: 31.19 g; Sól: 8.66 g;	E: 3103.10 kcal; B: 146.94 g; T: 105.65 g; Kw. tł. nasy.: 49.78 g; W: 400.10 g; W tym cukry: 127.66 g; Bł.: 31.53 g; Sól: 8.96 g;	E: 3159.37 kcal; B: 150.54 g; T: 109.02 g; Kw. tł. nasy.: 51.26 g; W: 402.98 g; W tym cukry: 128.17 g; Bł.: 31.67 g; Sól: 9.03 g;	

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-08 do dnia 2024-01-21 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	
2024-01-10 środa	Śniadanie	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Ser żółty 30 g (MLE.) Piers delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 20 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Mix sałat 5 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JE CZ.) Mandarynka 1 szt	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Ser żółty 40 g (MLE.) Piers delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Mix sałat 5 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JE CZ.) Mandarynka 1 szt	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Ser żółty 60 g (MLE.) Piers delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Mix sałat 5 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JE CZ.) Mandarynka 1 szt	
		II ŚN	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Wafle ryżowe 40 g	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Wafle ryżowe 50 g
	Obiad	Krem paprykowo-pomidorowy z grzankami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki () 200 g Cwikła z chrzanem () 100 g (MLE, S02.) Brokuł z sezamem i z olejem* 100 g (SEZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Krem paprykowo-pomidorowy z grzankami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki () 100 g (MLE, S02.) Ziemniaki () 200 g Brokuł z sezamem i z olejem* 100 g (SEZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Krem paprykowo-pomidorowy z grzankami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki () 200 g Cwikła z chrzanem () 100 g (MLE, S02.) Brokuł z sezamem i z olejem* 100 g (SEZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Krem paprykowo-pomidorowy z grzankami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki () 100 g (MLE, S02.) Brokuł z sezamem i z olejem* 100 g (SEZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Ziemniaki () 200 g Sałata zielona 5 g
		PD	Serek homo owocowy 150g 1 szt (MLE.) Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt		
	Kolacja	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 Dżem 25 g Sałatka z pomidorów i koperku 50 g Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 10 g	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 Dżem 25 g Sałatka z pomidorów i koperku 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml 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 Dżem 50 g Sałatka z pomidorów i koperku 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 60 g Dżem 50 g Sałatka z pomidorów i koperku 50 g Sałata zielona 10 g
		PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		
		E: 3147.60 kcal; B: 135.69 g; T: 108.48 g; Kw. tł. nasy.: 39.53 g; W: 416.56 g; W tym cukry: 134.87 g; Bł.: 32.66 g; Sól: 7.74 g;	E: 3226.57 kcal; B: 145.62 g; T: 112.34 g; Kw. tł. nasy.: 41.96 g; W: 417.81 g; W tym cukry: 134.87 g; Bł.: 32.66 g; Sól: 9.06 g;	E: 3377.86 kcal; B: 151.80 g; T: 118.56 g; Kw. tł. nasy.: 45.98 g; W: 435.87 g; W tym cukry: 144.26 g; Bł.: 33.19 g; Sól: 9.48 g;	E: 3436.86 kcal; B: 155.80 g; T: 119.38 g; Kw. tł. nasy.: 46.24 g; W: 444.50 g; W tym cukry: 144.40 g; Bł.: 33.52 g; Sól: 10.14 g;

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-08 do dnia 2024-01-21 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	
2024-01-11 czwartek	Śniadanie	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Połudwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Jabłko 150 g Sałata zielona 10 g	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE.) Połudwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Jabłko 150 g Sałata zielona 10 g		
		II ŚN	Jogurt owocowy 100g 1 szt (MLE.) Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.) Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE.) Podpłomyki b/c 40 g (GLU PSZ, MLE.) Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE.) Podpłomyki b/c 30 g (GLU PSZ, MLE.) Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Karczek pieczony 120g B 1 Por (GLU PSZ.) Sos pieczeniowy 100 ml (GLU PSZ.) kasza pęczak/sypko 200 g (GLU PSZ.) Sałata zielona 5 g Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g (JAJ, GOR.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Karczek pieczony 120g B 1 Por (GLU PSZ.) Sos pieczeniowy 100 ml (GLU PSZ.) kasza pęczak/sypko 200 g (GLU PSZ.) Sałata zielona 5 g Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g (JAJ, GOR.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Karczek pieczony 120g B 1 Por (GLU PSZ.) kasza pęczak/sypko 200 g (GLU PSZ.) Sałata zielona 5 g Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g (JAJ, GOR.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	
		PD	Salatka tęczowa () (bez majonezu) 150 g (JAJ, MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Salatka tęczowa () (bez majonezu) 120 g (JAJ, MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Salatka tęczowa () (bez majonezu) 160 g (JAJ, MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	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.) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona ,parzona 20 g Twarożek 60 g (MLE.) Salatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, SEL.) 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.) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Twarożek 60 g (MLE.) Salatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, SEL.) 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.) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Twarożek 100 g (MLE.) Salatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, SEL.) 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.) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Twarożek 100 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Salatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, SEL.)
		PN	Sok przecierowy Kubaś 0,3l 1 szt Rogal maślany 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)		
		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;	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;	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;	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;

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-08 do dnia 2024-01-21 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	
2024-01-12, 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 50 g Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Mandarynka 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	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 50 g 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 JECZ.</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 50 g Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Mandarynka 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	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 50 g 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 JECZ.</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 pekińskiej z olejem () 100 g Marchew gotowana z olejem () 100 g 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 pekińskiej z olejem () 100 g Marchew gotowana z olejem () 100 g 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	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml 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 50 g Sałata zielona 10 g Rukola 2 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 50 g Sałata zielona 10 g Rukola 2 g		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>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Rukola 2 g	
	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: 2841.03 kcal; B: 130.49 g; T: 110.43 g; Kw. tł. nasy.: 37.84 g; W: 339.76 g; W tym cukry: 140.00 g; Bł.: 34.09 g; Sól: 8.31 g;	E: 3047.44 kcal; B: 132.37 g; T: 109.97 g; Kw. tł. nasy.: 37.81 g; W: 389.93 g; W tym cukry: 140.25 g; Bł.: 34.78 g; Sól: 8.77 g;	E: 3184.17 kcal; B: 140.27 g; T: 113.11 g; Kw. tł. nasy.: 38.32 g; W: 409.38 g; W tym cukry: 157.56 g; Bł.: 35.04 g; Sól: 8.99 g;	E: 3333.48 kcal; B: 149.85 g; T: 120.53 g; Kw. tł. nasy.: 40.39 g; W: 420.83 g; W tym cukry: 166.97 g; Bł.: 35.43 g; Sól: 9.51 g;	

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-08 do dnia 2024-01-21 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		
2024-01-13 sobota	Śniadanie	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 Serek naturalny Bieluch 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) 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. 40 g Serek naturalny Bieluch 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) 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. 40 g Serek naturalny Bieluch 80 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) 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 (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Sałata zielona 5 g Gulasz wołowy 150 g (GLU PSZ.) Sałatka szwedzka () 100 g (GOR.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml		Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Sałata zielona 5 g Gulasz wołowy 150 g (GLU PSZ.) Sałatka szwedzka () 100 g (GOR.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/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 (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 Twarożek 30 g (MLE.) Papryka świeża 55 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/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 Twarożek 80 g (MLE.) Papryka świeża 55 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 10 g		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 60 g Twarożek 100 g (MLE.) Papryka świeża 55 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
		PN		Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ.) 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 (GLU PSZ, JAJ.)
		E: 2651.83 kcal; B: 107.22 g; T: 72.85 g; Kw. tł. nasy.: 31.58 g; W: 406.25 g; W tym cukry: 110.23 g; Bł.: 37.39 g; Sól: 7.88 g;		E: 2833.80 kcal; B: 119.55 g; T: 75.25 g; Kw. tł. nasy.: 33.11 g; W: 433.85 g; W tym cukry: 137.38 g; Bł.: 37.39 g; Sól: 8.36 g;		E: 2908.00 kcal; B: 122.83 g; T: 78.57 g; Kw. tł. nasy.: 34.34 g; W: 442.04 g; W tym cukry: 141.81 g; Bł.: 38.10 g; Sól: 8.36 g;
				E: 2977.30 kcal; B: 129.76 g; T: 80.52 g; Kw. tł. nasy.: 35.15 g; W: 448.15 g; W tym cukry: 145.45 g; Bł.: 38.58 g; Sól: 9.02 g;		

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-08 do dnia 2024-01-21 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
2024-01-14 niedziela	Śniadanie	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona ,parzona 20 g Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Mix sałat 5 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona ,parzona 20 g Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Mix sałat 5 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Mix sałat 5 g Banan 1szt. 1 szt	
	II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt Kefir 2 % tł 200g 1 szt (MLE.) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt			
	Obiad	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki () 200 g Sałata zielona 5 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka Colesław () 100 g (JAJ, MLE, GOR.) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml			Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki () 200 g Sałata zielona 5 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka Colesław () 100 g (JAJ, MLE, GOR.) 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 (GLU PSZ, MLE.)	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Podplomyki b/c 40 g (GLU PSZ, MLE.)		
	Kolacja	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 20 g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Papryka świeża 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/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.) Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) 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 (MLE, GLU OW.)			
		E: 2941.21 kcal; B: 135.07 g; T: 96.11 g; Kw. tł. nasy.: 38.79 g; W: 391.50 g; W tym cukry: 155.64 g; Bł.: 33.34 g; Sól: 6.70 g;	E: 3057.01 kcal; B: 142.96 g; T: 98.40 g; Kw. tł. nasy.: 39.63 g; W: 407.01 g; W tym cukry: 156.60 g; Bł.: 33.34 g; Sól: 6.72 g;	E: 3177.67 kcal; B: 156.00 g; T: 104.93 g; Kw. tł. nasy.: 41.73 g; W: 408.41 g; W tym cukry: 156.73 g; Bł.: 33.34 g; Sól: 7.83 g;	E: 3245.51 kcal; B: 156.00 g; T: 104.93 g; Kw. tł. nasy.: 41.73 g; W: 425.37 g; W tym cukry: 173.69 g; Bł.: 33.34 g; Sól: 7.83 g;

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-08 do dnia 2024-01-21 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	
2024-01-15 poniedziałek	Śniadanie	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.) Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.) Banan 1szt. 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (MLE.) 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 (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Banan 1szt. 1 szt	
	II ŚN	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE.) Płatki kukurydziane 20 g Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt			Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE.) Płatki kukurydziane 30 g Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	
	Obiad	Żurek z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Schab pieczony w rękawie 120 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza bulgur 200 g (GLU PSZ.) Sałata zielona 5 g Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g Kalańfior gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Żurek z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Schab pieczony w rękawie 120 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza bulgur 200 g (GLU PSZ.) Sałata zielona 5 g Kalańfior gotowany* 100 g Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml			
	PD	Salatka jarzynowa () (bez majonezu) 120 g (SEL.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Salatka jarzynowa () (bez majonezu) 150 g (SEL.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Salatka jarzynowa () (bez majonezu) 200 g (SEL.) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Ser żółty 20 g (MLE.) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 60 g (SEL.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Rukola 2 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.) Ser żółty 40 g (MLE.) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 60 g (SEL.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Rukola 2 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.) Ser żółty 50 g (MLE.) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 60 g (SEL.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Rukola 2 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: 2718.58 kcal; B: 123.74 g; T: 73.94 g; Kw. tł. nasy.: 32.66 g; W: 398.24 g; W tym cukry: 112.22 g; Bł.: 38.76 g; Sól: 7.41 g;	E: 2896.22 kcal; B: 129.68 g; T: 81.46 g; Kw. tł. nasy.: 36.73 g; W: 420.89 g; W tym cukry: 130.18 g; Bł.: 39.92 g; Sól: 7.94 g;	E: 3045.74 kcal; B: 137.16 g; T: 87.56 g; Kw. tł. nasy.: 39.05 g; W: 438.38 g; W tym cukry: 140.50 g; Bł.: 41.85 g; Sól: 8.84 g;	E: 3104.33 kcal; B: 141.64 g; T: 88.20 g; Kw. tł. nasy.: 39.25 g; W: 446.96 g; W tym cukry: 141.37 g; Bł.: 42.51 g; Sól: 9.48 g;	

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-08 do dnia 2024-01-21 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	
2024-01-16 wtorek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.) 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	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 b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.) 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.) Krokiety z mięsem wieprzowym 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) 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* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką (-)podstawa 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Krokiety z mięsem wieprzowym 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) 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.) Krokiety z mięsem wieprzowym 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) 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	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/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 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 10 g Rzodkiew biała 50 g Roszponka 2 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 1 szt (JAJ.) Rzodkiew biała 50 g Sałata zielona 10 g Roszponka 2 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 Roszponka 2 g	
		PN	Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt Rogal maślany 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)		
		E: 2898.46 kcal; B: 121.52 g; T: 105.48 g; Kw. tł. nasy.: 36.47 g; W: 374.37 g; W tym cukry: 89.62 g; Bł.: 31.14 g; Sól: 6.73 g;	E: 3088.29 kcal; B: 132.95 g; T: 108.30 g; Kw. tł. nasy.: 38.44 g; W: 402.69 g; W tym cukry: 111.22 g; Bł.: 31.38 g; Sól: 7.58 g;	E: 3219.16 kcal; B: 139.47 g; T: 109.55 g; Kw. tł. nasy.: 38.68 g; W: 425.81 g; W tym cukry: 119.70 g; Bł.: 31.38 g; Sól: 8.04 g;	E: 3289.16 kcal; B: 145.72 g; T: 114.40 g; Kw. tł. nasy.: 40.18 g; W: 426.11 g; W tym cukry: 119.70 g; Bł.: 31.38 g; Sól: 8.22 g;

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-08 do dnia 2024-01-21 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	
2024-01-17 środa	Śniadanie	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Banan 1szt. 1 szt
	II ŚN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Mieszanka studencka 10 g (OZI, ORZ.) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Mieszanka studencka 20 g (OZI, ORZ.) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Mieszanka studencka 30 g (OZI, ORZ.) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	
	Obiad	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Rolada dr.z.mozz.susz.pom.120g 1 Por (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki pieczone w ziołach 200 g Salata zielona 5 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki pieczone w ziołach 200 g Salata zielona 5 g Rolada dr.z.mozz.susz.pom.120g 1 Por (GLU PSZ, MLE.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml		
	PD	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Hummus 30 g (SEZ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt			
	Kolacja	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny (). 60 g (RYB.) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE.) Papryka świeża 50 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/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.) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny (). 60 g (RYB.) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE.) Papryka świeża 50 g Salata zielona 10 g	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE.) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny (). 60 g (RYB.) Papryka świeża 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/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.) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny (). 100 g (RYB.) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE.) Papryka świeża 50 g Salata zielona 10 g
	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt			
	E: 3218.07 kcal; B: 145.22 g; T: 112.84 g; Kw. tł. nasy.: 32.30 g; W: 415.77 g; W tym cukry: 138.57 g; Bł.: 34.08 g; Sól: 8.93 g;	E: 3355.47 kcal; B: 150.14 g; T: 116.38 g; Kw. tł. nasy.: 32.42 g; W: 439.27 g; W tym cukry: 138.69 g; Bł.: 36.36 g; Sól: 9.41 g;	E: 3389.39 kcal; B: 150.14 g; T: 116.38 g; Kw. tł. nasy.: 32.42 g; W: 447.75 g; W tym cukry: 147.17 g; Bł.: 36.36 g; Sól: 9.41 g;	E: 3488.91 kcal; B: 155.21 g; T: 119.78 g; Kw. tł. nasy.: 32.54 g; W: 461.40 g; W tym cukry: 148.94 g; Bł.: 37.56 g; Sól: 9.50 g;	

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-08 do dnia 2024-01-21 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
2024-01-18 czwartek	Śniadanie	Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Jabłko 1 szt 1 szt	Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Jabłko 1 szt 1 szt	Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Jabłko 1 szt 1 szt
		Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt Biskopki 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.)		
Obiad	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Kotlet szwajcarski z fileta z kurczaka 120 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.) Surówka z rzepy białej i jabłka z olejem() 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Sałata zielona 5 g Kotlet szwajcarski z fileta z kurczaka 120 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.) Surówka z rzepy białej i jabłka z olejem() 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Sałata zielona 5 g Kotlet szwajcarski z fileta z kurczaka 120 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.) Surówka z rzepy białej i jabłka z olejem() 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Kotlet szwajcarski z fileta z kurczaka 120 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.) Surówka z rzepy białej i jabłka z olejem() 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g
	PD	Salatka z ryżu, brokułów i jajka 100 g (JAJ, MLE, GOR.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Salatka z ryżu, brokułów i jajka 150 g (JAJ, MLE, GOR.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Salatka z ryżu, brokułów i jajka 180 g (JAJ, MLE, GOR.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ.) Twarożek 60 g (MLE.) Salatka z pomidorów i koperku 50 g Sałata zielona 10 g Roszponka 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Salatka z pomidorów i koperku 50 g Roszponka 2 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Salatka z pomidorów i koperku 50 g Sałata zielona 10 g Roszponka 2 g	
PN	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt			
	E: 2672.95 kcal; B: 119.32 g; T: 95.60 g; Kw. tł. nasy.: 32.92 g; W: 346.35 g; W tym cukry: 81.10 g; Bł.: 28.87 g; Sól: 7.21 g;	E: 2764.87 kcal; B: 125.17 g; T: 99.89 g; Kw. tł. nasy.: 33.41 g; W: 354.33 g; W tym cukry: 81.89 g; Bł.: 29.42 g; Sól: 7.89 g;	E: 2948.65 kcal; B: 137.48 g; T: 104.45 g; Kw. tł. nasy.: 34.96 g; W: 377.77 g; W tym cukry: 100.70 g; Bł.: 29.75 g; Sól: 8.48 g;	E: 2998.08 kcal; B: 142.05 g; T: 106.46 g; Kw. tł. nasy.: 35.30 g; W: 381.20 g; W tym cukry: 101.14 g; Bł.: 29.97 g; Sól: 9.03 g;

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-08 do dnia 2024-01-21 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	
2024-01-19 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 JEĆZ.</u>) Banan 1szt. 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 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 JEĆZ.</u>) Banan 1szt. 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 2 szt Serek homo. naturalny 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 JEĆZ.</u>) Banan 1szt. 1 szt	
	II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt Mieszanka studencka 10 g (<u>OZI, ORZ.</u>) Mleko UHT częściowo odтт. 1,5% tł. 250 ml 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt Mieszanka studencka 30 g (<u>OZI, ORZ.</u>) Mleko UHT częściowo odтт. 1,5% tł. 250 ml 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt Mieszanka studencka 40 g (<u>OZI, ORZ.</u>) Mleko UHT częściowo odтт. 1,5% tł. 250 ml 1 szt	
	Obiad	Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JEĆZ.</u>) Ziemniaki z Tłuszczem () 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kalańior gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JEĆZ.</u>) Ziemniaki z Tłuszczem () 220 g Ryba smażona (Morszczuk) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kalańior gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JEĆZ.</u>) Ziemniaki z Tłuszczem () 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kalańior gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	
	PD	Słupki z warzyw () 150 g jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Słupki z warzyw () 200 g jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Słupki z warzyw () 200 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) 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>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE.</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>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 10 g	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>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 50 g 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>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	PN	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Serek homo o smaku waniliowym tubka 120g 1 szt (<u>MLE.</u>)			
		E: 2971.79 kcal; B: 126.26 g; T: 99.73 g; Kw. tł. nasy.: 37.13 g; W: 407.96 g; W tym cukry: 152.92 g; Bł.: 39.78 g; Sól: 6.63 g;	E: 3285.85 kcal; B: 135.50 g; T: 111.90 g; Kw. tł. nasy.: 41.22 g; W: 453.15 g; W tym cukry: 180.77 g; Bł.: 41.71 g; Sól: 7.19 g;	E: 3299.47 kcal; B: 135.08 g; T: 111.70 g; Kw. tł. nasy.: 41.12 g; W: 457.71 g; W tym cukry: 190.18 g; Bł.: 41.25 g; Sól: 7.13 g;	E: 3434.00 kcal; B: 144.32 g; T: 118.68 g; Kw. tł. nasy.: 43.04 g; W: 467.13 g; W tym cukry: 192.71 g; Bł.: 41.28 g; Sól: 7.49 g;

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-08 do dnia 2024-01-21 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	
2024-01-20 sobota	Śniadanie	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona ,parzona 20 g Serek naturalny Bieluch 30 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona ,parzona 20 g Serek naturalny Bieluch 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Serek naturalny Bieluch 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Serek naturalny Bieluch 80 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	II ŚN	Banan 1szt. 1 szt Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt	Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.) Banan 1szt. 1 szt Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt	Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt	Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.) Banan 1szt. 1 szt Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jaglana na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g (SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jaglana na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g (SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g		
	PD	Serek homo owocowy 150g 1 szt (MLE.) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt			
	Kolacja	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt (MLE.) Połudwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 20 g (SOJ.) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Połudwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 20 g (SOJ.) Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt (MLE.) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/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.) Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt (MLE.) Połudwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Ogórek kiszony 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.) Połudwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt (MLE.) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 10 g
	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (MLE, GLU OW.)		Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (MLE, GLU OW.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (MLE, GLU OW.)
		E: 2722.92 kcal; B: 107.26 g; T: 77.60 g; Kw. tł. nasy.: 34.59 g; W: 413.33 g; W tym cukry: 133.70 g; Bł.: 37.34 g; Sól: 6.99 g;	E: 2924.71 kcal; B: 113.53 g; T: 82.36 g; Kw. tł. nasy.: 36.24 g; W: 446.49 g; W tym cukry: 150.66 g; Bł.: 37.34 g; Sól: 6.99 g;	E: 2935.89 kcal; B: 120.68 g; T: 84.36 g; Kw. tł. nasy.: 36.71 g; W: 436.73 g; W tym cukry: 135.47 g; Bł.: 38.08 g; Sól: 8.16 g;	E: 3092.99 kcal; B: 124.66 g; T: 86.91 g; Kw. tł. nasy.: 37.99 g; W: 466.78 g; W tym cukry: 159.32 g; Bł.: 38.48 g; Sól: 8.16 g;

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-08 do dnia 2024-01-21 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	
2024-01-21 niedziela	Śniadanie	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (SOJ, MLE.) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE.) Rzodkiew biała 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (SOJ, MLE.) Twarożek z koperkiem 80 g (MLE.) Rzodkiew biała 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (SOJ, MLE.) Twarożek z koperkiem 120 g (MLE.) Rzodkiew biała 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 80 g (SOJ, MLE.) Twarożek z koperkiem 120 g (MLE.) Rzodkiew biała 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Banan 1szt. 1 szt
	II ŚN	jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Płatki kukurydziane 20 g Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Płatki kukurydziane 30 g Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Płatki kukurydziane 40 g Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Płatki kukurydziane 50 g Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt
	Obiad	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki () 200 g Kotlet schabowy 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g (SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z Tłuszczem () 200 g Kotlet schabowy 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z Tłuszczem () 200 g Kotlet schabowy 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g (SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	
	PD	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (MLE.) Jabiko 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt			
	Kolacja	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.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Rukola 2 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.) Serek homo. naturalny 120 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Rukola 2 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.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 80 g (SOJ.) Serek homo. naturalny 120 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Rukola 2 g	
PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.)				
	E: 3015.55 kcal; B: 125.63 g; T: 86.15 g; Kw. tł. nasy.: 31.70 g; W: 446.08 g; W tym cukry: 148.81 g; Bł.: 39.15 g; Sól: 8.11 g;	E: 3138.42 kcal; B: 132.07 g; T: 90.13 g; Kw. tł. nasy.: 33.76 g; W: 461.20 g; W tym cukry: 154.30 g; Bł.: 39.83 g; Sól: 8.44 g;	E: 3310.56 kcal; B: 154.52 g; T: 94.63 g; Kw. tł. nasy.: 35.06 g; W: 471.46 g; W tym cukry: 154.47 g; Bł.: 40.52 g; Sól: 9.58 g;	E: 3387.69 kcal; B: 161.97 g; T: 95.95 g; Kw. tł. nasy.: 35.32 g; W: 480.32 g; W tym cukry: 155.28 g; Bł.: 41.18 g; Sól: 10.62 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,