

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-11 do dnia 2023-12-24 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH**

		KRK- KCR Podstawowa	KRK- KCR Cukrzycowa	KRK- KCR Łatwo strawna	
2023-12-11 poniedziałek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Bułka graham-pszena 50g 1 szt (GLU PSZ.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sałata zielona 20 g Ser mozzarella kulki 25 g (MLE.)	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszena 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sałata zielona 20 g Ser mozzarella kulki 25 g (MLE.)	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sałata zielona 20 g Ser mozzarella kulki 25 g (MLE.)	
	II ŚN	Gruszka 1szt. 150 g		Jabłko 1 szt 1 szt	
	Obiad	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki () 200 g Gulasz warzywny z ciecierzycą () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi z olejem () 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki () 200 g Gulasz warzywny z ciecierzycą () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi z olejem () b/c 100 g Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g (MLE, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki () 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Sos koperkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
	PD		Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)		
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Pasta z makreli wędzonej* z warzywami () 30 g (RYB, SEL.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Pasta z makreli wędzonej* z warzywami () 30 g (RYB, SEL.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 30 g (RYB, SEL.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.)	
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			
		E: 2194.90 kcal; B: 78.43 g; T: 64.98 g; Kw. tł. nasy.: 28.77 g; W: 343.78 g; W tym cukry: 94.03 g; Bł.: 44.25 g; Sól: 9.08 g;	E: 1958.29 kcal; B: 74.10 g; T: 59.49 g; Kw. tł. nasy.: 26.61 g; W: 301.47 g; W tym cukry: 52.70 g; Bł.: 44.37 g; Sól: 8.39 g;	E: 2194.97 kcal; B: 82.55 g; T: 64.35 g; Kw. tł. nasy.: 30.48 g; W: 336.34 g; W tym cukry: 86.75 g; Bł.: 35.42 g; Sól: 9.12 g;	

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-11 do dnia 2023-12-24 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH**

		KRK- KCR Podstawowa	KRK- KCR Cukrzycowa	KRK- KCR Łatwo strawna	
2023-12-12 wtorek	Śniadanie	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Paszтет z blachy- drobiowo wieprzowy 40 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.) Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sałata zielona 20 g Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sałata zielona 20 g Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Pomidor 80 g Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
	II ŚN	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE.)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE.)	
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Szynka wieprzowa pieczona 70 g Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dyńia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dyńia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Dyńia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
	PD		Biskopki b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ.)		
	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.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pomidor 80 g Rukola 20 g Galaretką drobiowa z udźca kurczaka () 100 g (SEL.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pomidor 80 g Rukola 20 g Galaretką drobiowa z udźca kurczaka () 100 g (SEL.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pomidor 80 g Rukola 20 g Galaretką drobiowa z udźca kurczaka () 100 g (SEL.)	
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			
		E: 2278.61 kcal; B: 105.65 g; T: 69.21 g; Kw. tł. nasy.: 29.78 g; W: 315.30 g; W tym cukry: 75.60 g; Bł.: 36.20 g; Sól: 8.71 g;	E: 2226.20 kcal; B: 121.35 g; T: 63.56 g; Kw. tł. nasy.: 28.72 g; W: 299.71 g; W tym cukry: 48.51 g; Bł.: 38.72 g; Sól: 8.82 g;	E: 2330.33 kcal; B: 111.81 g; T: 59.95 g; Kw. tł. nasy.: 27.65 g; W: 343.29 g; W tym cukry: 81.48 g; Bł.: 30.35 g; Sól: 7.98 g;	

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-11 do dnia 2023-12-24 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH**

		KRK- KCR Podstawowa	KRK- KCR Cukrzycowa	KRK- KCR Łatwo strawna
2023-12-13 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Ser żółty 40 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Pomidor 80 g Melon 150 g Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Ser żółty 40 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Pomidor 80 g Melon 150 g Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Pomidor 80 g Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Melon 150 g
	II ŚN	Maślanka 150 ml (MLE.)		
	Obiad	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki () 200 g Kotlet mielony drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane drobno tarte() b/c 100 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD		Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (MLE.)	
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Pasztet z soczewicy () 40 g (GLU PSZ, JAJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Twarożek 50 g (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Pasztet z soczewicy () 40 g (GLU PSZ, JAJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Twarożek 50 g (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Twarożek 50 g (MLE.)	
PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			
	E: 2629.70 kcal; B: 113.18 g; T: 95.29 g; Kw. tł. nasy.: 39.42 g; W: 344.13 g; W tym cukry: 87.74 g; Bł.: 31.00 g; Sól: 9.27 g;	E: 2206.33 kcal; B: 105.46 g; T: 70.64 g; Kw. tł. nasy.: 34.84 g; W: 303.46 g; W tym cukry: 64.18 g; Bł.: 31.92 g; Sól: 9.13 g;	E: 2259.75 kcal; B: 104.75 g; T: 53.77 g; Kw. tł. nasy.: 27.96 g; W: 350.29 g; W tym cukry: 92.28 g; Bł.: 26.40 g; Sól: 9.33 g;	

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-11 do dnia 2023-12-24 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH**

		KRK- KCR Podstawowa	KRK- KCR Cukrzycowa	KRK- KCR Łatwo strawna	
2023-12-14 czwartek	Śniadanie	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Pomidor 80 g Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Pomidor 80 g Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Pomidor 80 g Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.)	
	II ŚN	Mandarynka 150 g		Banan 1szt. 1 szt	
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Ryż na sytko (brązowy) 200 g Leczo z cukini z kiełbasą 300 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Risotto z mięsem wieprz i warzywami() 440 g (SEL.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Risotto z mięsem wieprz i warzywami() 440 g (SEL.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
	PD		Sok pomidorowy 200 ml		
	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.) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Sałatka jarzynowa () 80 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Serek naturalny Bieluch 50 g (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Sałatka jarzynowa () 80 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Serek naturalny Bieluch 50 g (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Sałatka jarzynowa - dieta () 80 g (MLE, SEL.) Sałata zielona 20 g Serek naturalny Bieluch 50 g (MLE.)	
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			
		E: 2312.64 kcal; B: 74.60 g; T: 85.38 g; Kw. tł. nasy.: 33.56 g; W: 319.52 g; W tym cukry: 67.79 g; Bł.: 34.79 g; Sól: 7.84 g;	E: 2230.43 kcal; B: 97.71 g; T: 74.16 g; Kw. tł. nasy.: 31.47 g; W: 308.07 g; W tym cukry: 48.79 g; Bł.: 39.12 g; Sól: 7.21 g;	E: 2441.48 kcal; B: 92.12 g; T: 67.36 g; Kw. tł. nasy.: 30.17 g; W: 378.08 g; W tym cukry: 92.59 g; Bł.: 31.97 g; Sól: 6.83 g;	

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-11 do dnia 2023-12-24 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH**

		KRK- KCR Podstawowa	KRK- KCR Cukrzycowa	KRK- KCR Łatwo strawna
2023-12-15 piątek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE, _) Bułka graham-pszena 50g 1 szt (GLU PSZ, _) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ, _) Masło 83% tł. 15 g (MLE, _) Ser żółty 40 g (MLE, _) Serek homo. naturalny 50 g (MLE, _) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, _) Sałata zielona 20 g Mandarynka 150 g	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ, _) Bułka graham-pszena 50g 1 szt (GLU PSZ, _) Masło 83% tł. 15 g (MLE, _) Ser żółty 40 g (MLE, _) Serek homo. naturalny 50 g (MLE, _) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, _) Mandarynka 150 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE, _) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, _) Masło 83% tł. 15 g (MLE, _) Dżem 40 g Serek homo. naturalny 50 g (MLE, _) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, _) Sałata zielona 20 g Mandarynka 150 g
	II ŚN	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE, _)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE, _)	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE, _)
	Obiad	Dyniowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, _) Ziemniaki () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (RYB, _) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ, _) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, _) Ziemniaki () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (RYB, _) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ, _) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, _) Ziemniaki () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (RYB, _) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ, _) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD		Wafle ryżowe 30 g	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ, _) Masło 83% tł. 15 g (MLE, _) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 30 g (JAJ, MLE, _) Twaróg półtłusty 50 g (MLE, _) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ, _) Masło 83% tł. 15 g (MLE, _) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 30 g (JAJ, MLE, _) Pomidor 80 g Twaróg półtłusty 50 g (MLE, _)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _) Masło 83% tł. 15 g (MLE, _) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 30 g (JAJ, MLE, _) Twaróg półtłusty 50 g (MLE, _) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		
		E: 2403.84 kcal; B: 119.39 g; T: 73.80 g; Kw. tł. nasy.: 36.49 g; W: 329.52 g; W tym cukry: 90.44 g; Bł.: 32.98 g; Sól: 6.48 g;	E: 2216.81 kcal; B: 115.56 g; T: 70.03 g; Kw. tł. nasy.: 33.99 g; W: 294.61 g; W tym cukry: 47.91 g; Bł.: 33.64 g; Sól: 5.86 g;	E: 2383.78 kcal; B: 107.97 g; T: 62.75 g; Kw. tł. nasy.: 28.78 g; W: 356.31 g; W tym cukry: 97.43 g; Bł.: 28.74 g; Sól: 6.56 g;

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-11 do dnia 2023-12-24 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH**

		KRK- KCR Podstawowa	KRK- KCR Cukrzycowa	KRK- KCR Łatwo strawna
2023-12-16 sobota	Śniadanie	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z blachy- drobiowo wieprzowy 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sałata zielona 20 g Serek naturalny Bieluch 50 g (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt	Chleb Graham 100 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 Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Serek naturalny Bieluch 50 g (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</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 Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Pomidor 80 g Serek naturalny Bieluch 50 g (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt
	II ŚN	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka szwedzka () 100 g (<u>GOR.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka szwedzka b/c () 100 g (<u>GOR.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD		Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane, wędz, parz w osłonce niejadalnej) 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ketchup 30 g (<u>SEL.</u>) Roszponka 20 g Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 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 Pomidor 80 g Roszponka 20 g Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</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 Pomidor 80 g Roszponka 20 g Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>)
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		
		E: 2684.91 kcal; B: 109.32 g; T: 88.73 g; Kw. tł. nasy.: 36.41 g; W: 374.91 g; W tym cukry: 101.68 g; Bł.: 35.58 g; Sól: 11.74 g;	E: 2258.14 kcal; B: 111.00 g; T: 69.52 g; Kw. tł. nasy.: 30.32 g; W: 314.80 g; W tym cukry: 61.10 g; Bł.: 37.23 g; Sól: 10.35 g;	E: 2382.42 kcal; B: 97.80 g; T: 63.66 g; Kw. tł. nasy.: 29.66 g; W: 372.05 g; W tym cukry: 107.51 g; Bł.: 37.23 g; Sól: 8.49 g;

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-11 do dnia 2023-12-24 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH**

		KRK- KCR Podstawowa	KRK- KCR Cukrzycowa	KRK- KCR Łatwo strawna	
2023-12-17 niedziela	Śniadanie	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT , Masło 83% tł. 15 g (MLE , Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ , Sałata zielona 20 g Twaróg półtłusty 50 g (MLE , Mieszanka studencka 30 g (OZI, ORZ ,	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ , Masło 83% tł. 15 g (MLE , Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ , Sałata zielona 20 g Twaróg półtłusty 50 g (MLE ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT , Masło 83% tł. 15 g (MLE , Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ , Sałata zielona 20 g Twaróg półtłusty 50 g (MLE ,	
	II ŚN	Mandarynka 150 g		Jabłko 1 szt 1 szt	
	Obiad	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL , Ziemniaki () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Surówka Colesław () 100 g (JAJ, MLE, GOR , Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL , Ziemniaki () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Surówka Colesław b/c () 100 g (JAJ, MLE, GOR , Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL , Ziemniaki () 200 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 130 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
	PD		Kefir 2% tł 200 ml (MLE ,		
	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 , Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g (MLE , Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ ,	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ , Masło 83% tł. 15 g (MLE , Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g (MLE , Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ ,	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT , Masło 83% tł. 15 g (MLE , Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g (MLE , Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ ,	
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			
		E: 2324.88 kcal; B: 114.66 g; T: 78.05 g; Kw. tł. nasy.: 31.09 g; W: 305.66 g; W tym cukry: 72.85 g; Bł.: 31.45 g; Sól: 7.25 g;	E: 2144.55 kcal; B: 119.76 g; T: 73.65 g; Kw. tł. nasy.: 33.47 g; W: 264.33 g; W tym cukry: 52.92 g; Bł.: 33.85 g; Sól: 7.04 g;	E: 2154.60 kcal; B: 107.89 g; T: 65.64 g; Kw. tł. nasy.: 30.76 g; W: 292.61 g; W tym cukry: 65.44 g; Bł.: 27.79 g; Sól: 7.73 g;	

		KRK- KCR Podstawowa	KRK- KCR Cukrzycowa	KRK- KCR Łatwo strawna
2023-12-18, poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE, _) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, _) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ, _) Masło 83% tł. 15 g (MLE, _) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, _) Mandarynka 150 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (MLE, _)	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ, _) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, _) Masło 83% tł. 15 g (MLE, _) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, _) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (MLE, _) Mandarynka 150 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE, _) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, _) Masło 83% tł. 15 g (MLE, _) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, _) Pomidor 80 g Mandarynka 150 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (MLE, _)
	II ŚN	Wafle ryżowe 30 g		
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, _) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE, _) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, _) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłek () b/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE, _) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, _) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE, _) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD		Budyń o smaku czekoladowym b/c 150 ml (MLE, _)	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ, _) Masło 83% tł. 15 g (MLE, _) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 80 g (SEL, _) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Ser mozzarella kulki 50 g (MLE, _)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ, _) Masło 83% tł. 15 g (MLE, _) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 80 g (SEL, _) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Ser mozzarella kulki 50 g (MLE, _)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _) Masło 83% tł. 15 g (MLE, _) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 80 g (SEL, _) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Ser mozzarella kulki 50 g (MLE, _)
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE, _)		
	E: 2407.94 kcal; B: 90.67 g; T: 68.55 g; Kw. tł. nasy.: 36.50 g; W: 368.09 g; W tym cukry: 93.69 g; Bł.: 34.95 g; Sól: 7.85 g;	E: 2193.62 kcal; B: 89.27 g; T: 67.09 g; Kw. tł. nasy.: 35.33 g; W: 320.89 g; W tym cukry: 58.61 g; Bł.: 37.19 g; Sól: 7.70 g;	E: 2494.14 kcal; B: 89.44 g; T: 68.08 g; Kw. tł. nasy.: 36.45 g; W: 391.54 g; W tym cukry: 94.11 g; Bł.: 27.42 g; Sól: 7.33 g;	

	KRK- KCR Podstawowa	KRK- KCR Cukrzycowa	KRK- KCR Łatwo strawna	
2023-12-19 wtorek	Śniadanie	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) 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 Rzodkiew biała 80 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sałata zielona 20 g Twarożek 50 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb Graham 100 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 Rzodkiew biała 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Twarożek 50 g (MLE.)	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) 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 Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Twarożek 50 g (MLE.)
		II ŚN Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)		
Obiad	Jarzynowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki () 200 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (GLU PSZ.) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g (JAJ, GOR.) Marchew z groszkiem (*) 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki () 200 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (GLU PSZ.) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g (JAJ, GOR.) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki () 200 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (GLU PSZ.) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
	PD	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)		
Kolejacja	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.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		
	E: 2152.22 kcal; B: 105.32 g; T: 58.31 g; Kw. tł. nasy.: 25.05 g; W: 316.14 g; W tym cukry: 71.34 g; Bł.: 36.76 g; Sól: 7.60 g;	E: 2129.37 kcal; B: 113.82 g; T: 63.90 g; Kw. tł. nasy.: 26.97 g; W: 290.74 g; W tym cukry: 52.95 g; Bł.: 39.07 g; Sól: 7.44 g;	E: 2144.15 kcal; B: 101.03 g; T: 54.06 g; Kw. tł. nasy.: 24.74 g; W: 326.47 g; W tym cukry: 73.91 g; Bł.: 34.41 g; Sól: 8.14 g;	

		KRK- KCR Podstawowa	KRK- KCR Cukrzycowa	KRK- KCR Łatwo strawna
2023-12-20 środa	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Rukola 20 g Serek homo. naturalny 50 g (MLE.)	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Rukola 20 g Serek homo. naturalny 50 g (MLE.)	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Rukola 20 g Serek homo. naturalny 50 g (MLE.)
	II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt		
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszonej () 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi z olejem () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi z olejem () b/c 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD	Biskopki b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ.)		
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Paprykarz szczeciński 30 g (RYB, SOJ.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Paprykarz szczeciński 30 g (RYB, SOJ.) Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Sałata zielona 20 g Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 30 g (RYB.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.)
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		
		E: 2400.27 kcal; B: 99.65 g; T: 78.16 g; Kw. tł. nasy.: 31.28 g; W: 339.06 g; W tym cukry: 82.96 g; Bł.: 35.19 g; Sól: 10.41 g;	E: 2183.26 kcal; B: 94.67 g; T: 65.21 g; Kw. tł. nasy.: 26.75 g; W: 319.51 g; W tym cukry: 42.78 g; Bł.: 36.56 g; Sól: 9.41 g;	E: 2491.04 kcal; B: 99.43 g; T: 69.99 g; Kw. tł. nasy.: 29.65 g; W: 380.90 g; W tym cukry: 85.65 g; Bł.: 38.00 g; Sól: 9.26 g;

		KRK- KCR Podstawowa	KRK- KCR Cukrzycowa	KRK- KCR Łatwo strawna
2023-12-21 czwartek	Śniadanie	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Twarożek 50 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Pomidor 80 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Gruszka 1szt. 150 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Twarożek 50 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Pomidor 80 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Gruszka 1szt. 150 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Twarożek 50 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Pomidor 80 g Banan 1szt. 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g
	II ŚN	Kefir 2% tł 200 ml (MLE.)		
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński z mięsa wp () 150 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka z rzepy białej i jabłka z olejem() 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński () -dieta 150 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z rzepy białej i jabłka z olejem() 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński () -dieta 150 g (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD		Jabłko 1 szt 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.) Paszтет z fasoli () 40 g (GLU PSZ, JAJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Twaróg półtłusty 50 g (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Paszтет z fasoli () 40 g (GLU PSZ, JAJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Twaróg półtłusty 50 g (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Twaróg półtłusty 50 g (MLE.)
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		
	E: 2431.90 kcal; B: 97.68 g; T: 82.81 g; Kw. tł. nasy.: 32.19 g; W: 332.82 g; W tym cukry: 80.81 g; Bł.: 36.88 g; Sól: 5.85 g;	E: 2353.05 kcal; B: 100.23 g; T: 82.68 g; Kw. tł. nasy.: 30.63 g; W: 313.59 g; W tym cukry: 69.33 g; Bł.: 42.48 g; Sól: 5.37 g;	E: 2327.20 kcal; B: 98.95 g; T: 61.05 g; Kw. tł. nasy.: 29.04 g; W: 352.50 g; W tym cukry: 97.01 g; Bł.: 24.48 g; Sól: 7.02 g;	

	KRK- KCR Podstawowa	KRK- KCR Cukrzycowa	KRK- KCR Łatwo strawna	
2023-12-22 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, _</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, _</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE, _</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE, _</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, _</u>) Sałata zielona 20 g Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE, _</u>)	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, _</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE, _</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE, _</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, _</u>) Sałata zielona 20 g Ser żółty 40 g (<u>MLE, _</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, _</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, _</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE, _</u>) Dżem 40 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, _</u>) Sałata zielona 20 g Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE, _</u>)
		II ŚN	Herbatniki Be Be 14g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, _</u>)	Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, _</u>)
Obiad	Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ, _</u>) Ziemniaki () 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, _</u>) Sos koperkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, _</u>) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (<u>SEL, _</u>) Kalaftor gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ, _</u>) Ziemniaki () 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, _</u>) Sos koperkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, _</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g (<u>SEL, _</u>) Kalaftor gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ, _</u>) Ziemniaki () 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, _</u>) Sos koperkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, _</u>) Kalaftor gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
	PD		Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml	
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE, _</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 30 g (<u>JAJ, MLE, _</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE, _</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE, _</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 30 g (<u>JAJ, MLE, _</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE, _</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE, _</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 30 g (<u>JAJ, MLE, _</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE, _</u>)	
PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			
	E: 2395.78 kcal; B: 111.49 g; T: 73.18 g; Kw. tł. nasy.: 36.21 g; W: 336.97 g; W tym cukry: 84.95 g; Bł.: 33.75 g; Sól: 6.52 g;	E: 2193.60 kcal; B: 105.33 g; T: 66.87 g; Kw. tł. nasy.: 32.66 g; W: 307.82 g; W tym cukry: 55.16 g; Bł.: 36.16 g; Sól: 6.22 g;	E: 2329.27 kcal; B: 100.02 g; T: 58.63 g; Kw. tł. nasy.: 28.24 g; W: 360.20 g; W tym cukry: 92.25 g; Bł.: 29.41 g; Sól: 6.15 g;	

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-11 do dnia 2023-12-24 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH**

		KRK- KCR Podstawowa	KRK- KCR Cukrzycowa	KRK- KCR Łatwo strawna
2023-12-23 sobota	Śniadanie	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane, wędz. parz w osłonce niejadalnej) 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ketchup 30 g (<u>SEL.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sałata zielona 20 g Serek naturalny Bieluch 50 g (<u>MLE.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sałata zielona 20 g Serek naturalny Bieluch 50 g (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sałata zielona 20 g Serek naturalny Bieluch 50 g (<u>MLE.</u>)
	II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt		
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 350 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 350 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa z warzywami () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD		Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (<u>MLE.</u>)	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z blachy- drobiowo wieprzowy 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Ogórek kiszony 80 g Roszponka 20 g Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek kiszony 80 g Roszponka 20 g Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ.</u>) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE.</u>)
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		
	E: 2309.34 kcal; B: 86.50 g; T: 85.38 g; Kw. tł. nasy.: 37.53 g; W: 305.10 g; W tym cukry: 65.99 g; Bł.: 33.66 g; Sól: 10.87 g;	E: 2118.59 kcal; B: 92.64 g; T: 70.01 g; Kw. tł. nasy.: 33.22 g; W: 289.31 g; W tym cukry: 53.49 g; Bł.: 36.17 g; Sól: 9.16 g;	E: 2178.17 kcal; B: 83.57 g; T: 58.94 g; Kw. tł. nasy.: 30.75 g; W: 339.64 g; W tym cukry: 79.78 g; Bł.: 28.72 g; Sól: 8.16 g;	

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-11 do dnia 2023-12-24 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH**

		KRK- KCR Podstawowa	KRK- KCR Cukrzycowa	KRK- KCR Łatwo strawna
2023-12-24 niedziela	Śniadanie	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Rzodkiew biała 80 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Mieszanka studencka 30 g (OZI, ORZ.)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Rzodkiew biała 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	II ŚN	Maślanka 150 ml (MLE.)		
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Twaróg półtłusty 80 g (MLE.) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Twaróg półtłusty 80 g (MLE.) Mus z jabłek () b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Twaróg półtłusty 80 g (MLE.) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD		Wafle ryżowe 30 g	
	Kolacja	Chałka 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Ryba smażona (Dorsz) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot z suszu 250 ml	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Ryba pieczona (Dorsz) 100 g (RYB.) Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot z suszu b/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chałka 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Ryba pieczona (Dorsz) 100 g (RYB.) Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL.)
PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			
	E: 2463.95 kcal; B: 103.97 g; T: 68.05 g; Kw. tł. nasy.: 16.66 g; W: 371.71 g; W tym cukry: 95.60 g; Bł.: 40.94 g; Sól: 4.12 g;	E: 2195.30 kcal; B: 110.17 g; T: 47.40 g; Kw. tł. nasy.: 16.16 g; W: 345.34 g; W tym cukry: 62.35 g; Bł.: 48.10 g; Sól: 5.08 g;	E: 2154.60 kcal; B: 98.88 g; T: 47.69 g; Kw. tł. nasy.: 15.60 g; W: 345.33 g; W tym cukry: 90.21 g; Bł.: 32.49 g; Sól: 4.14 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,