

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 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
2025-09-01 poniedziałek	Śniadanie	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30g (<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 20 g Ser topiony 25 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<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 20 g Ser topiony 25 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<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 Ser topiony 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	
	II ŚN	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt			
	Obiad	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kieszonka z kurczaka z warzywami 120 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sos serowo-szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Kalafior gotowany* 100 g Sałata zielona 5 g Kompot owocowy* z/c 250 ml			
	PD	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Warzywa świeże mix 100 g Hummus 30 g (<u>SEZ.</u>)	Warzywa świeże mix 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Hummus 30 g (<u>SEZ.</u>)	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Warzywa świeże mix 100 g Hummus 30 g (<u>SEZ.</u>)	Warzywa świeże mix 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Hummus 30 g (<u>SEZ.</u>)
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ogórek świeży 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ogórek świeży 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ogórek świeży 50 g Sałata zielona 10 g Rukola 2 g	
	PV	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>) Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>) Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	
		Wartość energetyczna: 2854.80 kcal; Białko ogółem: 102.70 g; Tłuszcz: 106.43 g; Kw. tł. nasy.: 43.47 g; Węglowodany ogółem: 381.37 g; W tym cukry: 134.79 g; Błonnik pok.: 29.84 g; Sól: 7.36 g;	Wartość energetyczna: 3013.84 kcal; Białko ogółem: 106.22 g; Tłuszcz: 107.07 g; Kw. tł. nasy.: 43.59 g; Węglowodany ogółem: 417.33 g; W tym cukry: 151.87 g; Błonnik pok.: 32.12 g; Sól: 7.84 g;	Wartość energetyczna: 3130.44 kcal; Białko ogółem: 116.81 g; Tłuszcz: 114.71 g; Kw. tł. nasy.: 48.08 g; Węglowodany ogółem: 418.55 g; W tym cukry: 152.12 g; Błonnik pok.: 32.12 g; Sól: 9.48 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 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	
2025-09-02 wtorek	Śniadanie	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>) Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt (<u>MLE.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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>) Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 1 szt (<u>MLE.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	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 fromage z warzywami 80g-Górski przysmak 1 szt (<u>MLE.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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 fromage naturalny 80g -Górski przysmak 1 szt (<u>MLE.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	
	II ŚN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Serek homo owocowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)				
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Karczek pieczony s.piecze.220g 1 Por (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem 100 g (<u>SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Sałata zielona 5 g Kompot owocowy* z/c 250 ml				
	PD	Wafle ryżowe 20 g Banan 1szt. 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt				
	Kolacja	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Papryka świeża 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt 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>) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 2 szt Papryka świeża 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml		
PN	Sok pomarańczowy 0,3L 1 szt Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, S02.</u>)					
	Wartość energetyczna: 3114.77 kcal; Białko ogółem: 111.73 g; Tłuszcz: 111.76 g; Kw. tł. nasy.: 49.26 g; Węglowodany ogółem: 432.50 g; W tym cukry: 148.72 g; Błonnik pok.: 30.78 g; Sól: 4.94 g;	Wartość energetyczna: 3253.97 kcal; Białko ogółem: 116.53 g; Tłuszcz: 124.56 g; Kw. tł. nasy.: 53.10 g; Węglowodany ogółem: 433.74 g; W tym cukry: 148.72 g; Błonnik pok.: 30.78 g; Sól: 5.63 g;	Wartość energetyczna: 3434.85 kcal; Białko ogółem: 126.74 g; Tłuszcz: 131.35 g; Kw. tł. nasy.: 54.72 g; Węglowodany ogółem: 454.64 g; W tym cukry: 149.02 g; Błonnik pok.: 33.06 g; Sól: 6.08 g;	Wartość energetyczna: 3411.75 kcal; Białko ogółem: 124.47 g; Tłuszcz: 126.08 g; Kw. tł. nasy.: 53.40 g; Węglowodany ogółem: 463.62 g; W tym cukry: 158.52 g; Błonnik pok.: 33.06 g; Sól: 6.11 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 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
2025-09-03 środa	Śniadanie	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ.</u>) Serek naturalny Bieluch 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Serek naturalny Bieluch 30 g (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Serek naturalny Bieluch 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Serek naturalny Bieluch 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>) Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>) Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)
	Obiad	Jarzynowa z makaronem dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 5 g Kompot owocowy* z/c 250 ml			
	PD	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (<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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Ser żółty 20 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 50 g 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Ser żółty 20 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 50 g 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Ser żółty 20 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</u>)			
		Wartość energetyczna: 2809.74 kcal; Białko ogółem: 126.64 g; Tłuszcz: 102.62 g; Kw. tł. nasy.: 44.05 g; Węglowodany ogółem: 349.64 g; W tym cukry: 123.90 g; Błonnik pok.: 24.23 g; Sól: 7.18 g;	Wartość energetyczna: 2849.44 kcal; Białko ogółem: 134.17 g; Tłuszcz: 103.65 g; Kw. tł. nasy.: 44.19 g; Węglowodany ogółem: 350.06 g; W tym cukry: 124.18 g; Błonnik pok.: 24.23 g; Sól: 8.22 g;	Wartość energetyczna: 2872.67 kcal; Białko ogółem: 138.04 g; Tłuszcz: 107.47 g; Kw. tł. nasy.: 45.84 g; Węglowodany ogółem: 343.38 g; W tym cukry: 115.70 g; Błonnik pok.: 24.23 g; Sól: 8.22 g;	Wartość energetyczna: 3019.93 kcal; Białko ogółem: 145.90 g; Tłuszcz: 115.96 g; Kw. tł. nasy.: 50.90 g; Węglowodany ogółem: 353.72 g; W tym cukry: 124.18 g; Błonnik pok.: 24.23 g; Sól: 8.64 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

KWK- ŻER I trymestr Dieta Mamy		KWK- ŻER II trymestr Dieta Mamy	KWK- ŻER III trymestr Dieta Mamy	KWK- ŻER Okres laktacji Dieta Mamy	
2025-09-04 czwartek	Śniadanie	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Papryka świeża 50 g Sałata zielona 10 g Śliwka szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Papryka świeża 50 g Sałata zielona 10 g Śliwka szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Papryka świeża 50 g Sałata zielona 10 g Śliwka szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	
	II ŚN	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt			
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Kotlet drob pożarski z kukurydzą B 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Sałatka szwedzka 100 g (<u>GOR.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Sałata zielona 5 g Kompot owocowy* z/c 250 ml			Barszcz biały z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Kotlet drob pożarski z kukurydzą B 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sałatka szwedzka 100 g (<u>GOR.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Brokuł gotowany* 100 g Sałata zielona 5 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD	Słupki z warzyw () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>)			
Kolacja	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Sałatka jarzynowa z olejem 100 g (<u>SEL.</u>) 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>) Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Sałatka jarzynowa z olejem 100 g (<u>SEL.</u>) 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>) Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Sałatka jarzynowa z olejem 100 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml		
PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Sok jabłkowy 0,3L 1 szt			Sok jabłkowy 0,3L 1 szt Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2487.61 kcal; Białko ogółem: 88.34 g; Tłuszcz: 84.64 g; Kw. tł. nasy.: 34.38 g; Węglowodany ogółem: 359.08 g; W tym cukry: 127.75 g; Błonnik pok.: 28.23 g; Sól: 8.06 g;	Wartość energetyczna: 2578.81 kcal; Białko ogółem: 91.86 g; Tłuszcz: 85.28 g; Kw. tł. nasy.: 34.50 g; Węglowodany ogółem: 378.08 g; W tym cukry: 127.87 g; Błonnik pok.: 30.51 g; Sól: 8.54 g;	Wartość energetyczna: 2784.32 kcal; Białko ogółem: 107.86 g; Tłuszcz: 99.70 g; Kw. tł. nasy.: 38.63 g; Węglowodany ogółem: 381.10 g; W tym cukry: 127.98 g; Błonnik pok.: 30.51 g; Sól: 10.28 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

2025-09-05 piątek	Śniadanie	KRK- ŻER I trymestr Dieta Mamy	KRK- ŻER II trymestr Dieta Mamy	KRK- ŻER III trymestr Dieta Mamy	KRK- ŻER Okres laktacji Dieta Mamy
		Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Serek naturalny Bieluch 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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 25 g 1 szt Serek naturalny Bieluch 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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 25 g 1 szt Serek naturalny Bieluch 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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 25 g 2 szt Serek naturalny Bieluch 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
		Serek homo owocowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Wafle ryżowe 30 g Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>)			
		Szpinakowa z zacierką 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Ryba smażona (Miruna) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem 100 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 5 g Kompot owocowy* z/c 250 ml			Szpinakowa z zacierką 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Ryba smażona (Miruna) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g
		Sałatka grecka B (bez cebuli) 150 g (<u>MLE, GOR.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Sałatka grecka B (bez cebuli) 200 g (<u>MLE, GOR.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		
		Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	
		Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2770.61 kcal; Białko ogółem: 112.93 g; Tłuszcz: 109.41 g; Kw. tł. nasy.: 40.44 g; Węglowodany ogółem: 346.23 g; W tym cukry: 85.59 g; Błonnik pok.: 27.53 g; Sól: 6.80 g;	Wartość energetyczna: 2991.81 kcal; Białko ogółem: 121.34 g; Tłuszcz: 117.75 g; Kw. tł. nasy.: 43.79 g; Węglowodany ogółem: 376.52 g; W tym cukry: 95.05 g; Błonnik pok.: 30.44 g; Sól: 7.97 g;	Wartość energetyczna: 3120.50 kcal; Białko ogółem: 127.85 g; Tłuszcz: 124.55 g; Kw. tł. nasy.: 47.42 g; Węglowodany ogółem: 387.13 g; W tym cukry: 103.53 g; Błonnik pok.: 30.44 g; Sól: 8.18 g;	Wartość energetyczna: 3162.00 kcal; Białko ogółem: 127.98 g; Tłuszcz: 124.68 g; Kw. tł. nasy.: 47.42 g; Węglowodany ogółem: 397.63 g; W tym cukry: 113.03 g; Błonnik pok.: 30.44 g; Sól: 8.18 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

2025-09-06 sobota		KRK- ŻER I trymestr Dieta Mamy	KRK- ŻER II trymestr Dieta Mamy	KRK- ŻER III trymestr Dieta Mamy	KRK- ŻER Okres laktacji Dieta Mamy	
Śniadanie	II ŚN	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>) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 20 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE. może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Pomidor 50 g Roszponka 2 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Banan 1szt. 1 szt 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>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE. może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 20 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g Roszponka 2 g Sałata zielona 10 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE. może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Pomidor 50 g Roszponka 2 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Banan 1szt. 1 szt 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>) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE. może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Roszponka 2 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	
		Biskopki 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u>) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt				
		Obiad	Koperkowa z ryżem 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach 90 g Sos jarzynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g		Koperkowa z ryżem 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach 90 g Sos jarzynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	
			Mieszanka studencka 30 g (<u>OZI, ORZ.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt			
Kolacja	PN	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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml		
		Mus mango,banan,jabłko,ananas,dynia,marchew 100g 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2375.18 kcal; Białko ogółem: 97.45 g; Tłuszcz: 68.46 g; Kw. tł. nasy.: 28.74 g; Węglowodany ogółem: 362.52 g; W tym cukry: 112.86 g; Błonnik pok.: 28.60 g; Sól: 6.83 g;	Wartość energetyczna: 2445.18 kcal; Białko ogółem: 103.70 g; Tłuszcz: 73.31 g; Kw. tł. nasy.: 30.24 g; Węglowodany ogółem: 362.82 g; W tym cukry: 112.86 g; Błonnik pok.: 28.60 g; Sól: 7.01 g;	Wartość energetyczna: 2557.75 kcal; Białko ogółem: 111.81 g; Tłuszcz: 74.58 g; Kw. tł. nasy.: 30.42 g; Węglowodany ogółem: 380.34 g; W tym cukry: 130.11 g; Błonnik pok.: 28.63 g; Sól: 7.55 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 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
2025-09-07 niedziela	Śniadanie	Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Ser żółty 20 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Ser żółty 20 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	
	II ŚN	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Wafle ryżowe 30 g Sok pomarańczowy 0,3L 1 szt			
	Obiad	Rosół z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g			
	PD	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Hummus 30 g (<u>SEZ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt			
	Kolacja	Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml		
	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</u>)	Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</u>)	Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2754.39 kcal; Białko ogółem: 130.47 g; Tłuszcz: 104.04 g; Kw. tł. nasy.: 39.70 g; Węglowodany ogółem: 334.96 g; W tym cukry: 110.22 g; Błonnik pok.: 26.71 g; Sól: 6.74 g;		Wartość energetyczna: 2981.27 kcal; Białko ogółem: 146.05 g; Tłuszcz: 106.23 g; Kw. tł. nasy.: 40.21 g; Węglowodany ogółem: 372.36 g; W tym cukry: 127.47 g; Błonnik pok.: 28.99 g; Sól: 8.19 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

KRR- ŻER I trymestr Dieta Mamy		KRR- ŻER II trymestr Dieta Mamy		KRR- ŻER III trymestr Dieta Mamy		KRR- ŻER Okres laktacji Dieta Mamy	
2025-09-08 poniedziałek	Śniadanie	Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 20 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ser topiony 25 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bulka 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>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ser topiony 25 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bulka 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>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)			
	II ŚN	Serek homo owocowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt					
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Filet dr.szp.in.i fetą,120g 1 Por (<u>MLE.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z selera i jabłka z olejem 100 g (<u>SEL.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Sałata zielona 5 g Kompot owocowy* z/c 250 ml					
	PD	Warzywa świeże mix 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>)					
Kolacja		Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml		
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>) Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>)	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>) Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>)	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>)		
		Wartość energetyczna: 2721.84 kcal; Białko ogółem: 120.10 g; Tłuszcz: 78.15 g; Kw. tł. nasy.: 37.70 g; Węglowodany ogółem: 390.96 g; W tym cukry: 129.16 g; Błonnik pok.: 31.14 g; Sól: 6.27 g;	Wartość energetyczna: 2855.92 kcal; Białko ogółem: 131.73 g; Tłuszcz: 79.81 g; Kw. tł. nasy.: 38.08 g; Węglowodany ogółem: 410.53 g; W tym cukry: 129.56 g; Błonnik pok.: 33.42 g; Sól: 7.13 g;	Wartość energetyczna: 2968.28 kcal; Białko ogółem: 140.15 g; Tłuszcz: 87.85 g; Kw. tł. nasy.: 42.91 g; Węglowodany ogółem: 411.99 g; W tym cukry: 130.82 g; Błonnik pok.: 33.43 g; Sól: 7.72 g;	Wartość energetyczna: 2993.02 kcal; Białko ogółem: 143.57 g; Tłuszcz: 88.71 g; Kw. tł. nasy.: 43.44 g; Węglowodany ogółem: 412.76 g; W tym cukry: 131.49 g; Błonnik pok.: 33.43 g; Sól: 7.76 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 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
2025-09-09 wtorek	Śniadanie	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt
	II ŚN	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt			
	Obiad	Solferino 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Leczo z indykiem 250 g Ryż na sypko 200 g Kalafior gotowany* 150 g Surówka z rzepy białej i jabłka () 100 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sos ziołowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)			
	PD	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>)			
	Kolacja	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ.</u>) Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 50 g Roszponka 2 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE.</u>) Roszponka 2 g Ogórek świeży 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 50 g Roszponka 2 g 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>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Roszponka 2 g Ogórek świeży 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- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2266.36 kcal; Białko ogółem: 84.21 g; Tłuszcz: 66.07 g; Kw. tł. nasy.: 31.13 g; Węglowodany ogółem: 351.05 g; W tym cukry: 122.30 g; Błonnik pok.: 28.74 g; Sól: 5.03 g;	Wartość energetyczna: 2351.67 kcal; Białko ogółem: 93.49 g; Tłuszcz: 67.42 g; Kw. tł. nasy.: 31.33 g; Węglowodany ogółem: 360.96 g; W tym cukry: 122.64 g; Błonnik pok.: 29.88 g; Sól: 6.32 g;	Wartość energetyczna: 2482.84 kcal; Białko ogółem: 102.62 g; Tłuszcz: 69.42 g; Kw. tł. nasy.: 32.11 g; Węglowodany ogółem: 379.98 g; W tym cukry: 140.62 g; Błonnik pok.: 29.88 g; Sól: 6.35 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 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
2025-09-10 środa	Śniadanie	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15g (<u>MLE.</u>) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt Pomidor 50g Sałata zielona 10g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)		
	II ŚN	Drożdżówka mini 50g 50g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>)		
	Obiad	Grycikowa 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Befszyk wp.z cebulką 120g 1 Por (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza bulgur 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi z olejem 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Sałata zielona 5 g Kompot owocowy* z/c 250 ml		
	PD	Ślupki z warzyw 100 g Hummus 30 g (<u>SEZ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ślupki z warzyw 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Hummus 30 g (<u>SEZ.</u>)	
	Kolacja	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 20g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ser żółty 20g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 50g Sałata zielona 10g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ser żółty 20g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 50g Sałata zielona 10g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ser żółty 20g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 50g Sałata zielona 10g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
PN		Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</u>)	Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</u>) 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 (<u>MLE, GLU OW.</u>)
		Wartość energetyczna: 2785.78 kcal; Białko ogółem: 110.42 g; Tłuszcz: 100.67 g; Kw. tł. nasy.: 41.31 g; Węglowodany ogółem: 354.96 g; W tym cukry: 117.08 g; Błonnik pok.: 23.26 g; Sól: 6.18 g;	Wartość energetyczna: 2931.05 kcal; Białko ogółem: 118.06 g; Tłuszcz: 101.61 g; Kw. tł. nasy.: 41.67 g; Węglowodany ogółem: 382.68 g; W tym cukry: 125.68 g; Błonnik pok.: 25.54 g; Sól: 7.12 g;	Wartość energetyczna: 2964.97 kcal; Białko ogółem: 118.06 g; Tłuszcz: 101.61 g; Kw. tł. nasy.: 41.67 g; Węglowodany ogółem: 391.16 g; W tym cukry: 134.16 g; Błonnik pok.: 25.54 g; Sól: 7.12 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

2025-09-11 czwartek		KRK- ŻER I trymestr Dieta Mamy	KRK- ŻER II trymestr Dieta Mamy	KRK- ŻER III trymestr Dieta Mamy	KRK- ŻER Okres laktacji Dieta Mamy
Śniadanie	II ŚN	Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 30 g (<u>MLE.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 30 g (<u>MLE.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Banan 1szt. 1 szt	Bulka 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>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g (<u>MLE.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Banan 1szt. 1 szt	
		Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt			
		Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Roladka dr.ze szpinakiem 120g 1 Por (<u>GLU PSZ.</u>) Sos koperkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem 100 g (<u>SEL.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Sałata zielona 5 g Kompot owocowy* z/c 250 ml			
		Kasza manna z jabłkiem prażonym 150 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt			
		Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Paszтет z ciecierzycy 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Marchew gotowana plastry 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z ciecierzycy 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Marchew gotowana plastry 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Bulka 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>) Paszтет z ciecierzycy 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Marchew gotowana plastry 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	
PN	Kolacja	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>) Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)			Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2558.63 kcal; Białko ogółem: 112.65 g; Tłuszcz: 71.82 g; Kw. tł. nasy.: 30.38 g; Węglowodany ogółem: 377.78 g; W tym cukry: 105.62 g; Błonnik pok.: 29.99 g; Sól: 6.13 g;	Wartość energetyczna: 2694.68 kcal; Białko ogółem: 117.98 g; Tłuszcz: 78.25 g; Kw. tł. nasy.: 31.43 g; Węglowodany ogółem: 390.71 g; W tym cukry: 106.35 g; Błonnik pok.: 33.49 g; Sól: 6.30 g;	Wartość energetyczna: 2906.10 kcal; Białko ogółem: 129.99 g; Tłuszcz: 80.38 g; Kw. tł. nasy.: 31.73 g; Węglowodany ogółem: 427.95 g; W tym cukry: 123.61 g; Błonnik pok.: 35.77 g; Sól: 6.79 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 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
2025-09-12 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 25 g 1 szt Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Roszponka 2 g Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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 25 g 1 szt Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Roszponka 2 g Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g	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 Roszponka 2 g Sałabko 1 szt 1 szt Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	
	II ŚN	Wafle ryżowe 30 g Banan 1szt. 1 szt Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>)			
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Ryba smażona (Miruna) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 100 g Warzywa po grecku 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałata zielona 5 g Kompot owocowy* z/c 250 ml		Kalafiorowa z ryżem 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Ryba smażona (Miruna) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 100 g Warzywa po grecku 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	
	PD	Salatka grecka B (bez cebuli) 150 g (<u>MLE, GOR.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Salatka grecka B (bez cebuli) 200 g (<u>MLE, GOR.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 50 g 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 50 g 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 50 g Sałata zielona 10 g	
	PN	Serek homo o smaku waniliowym tubka 120g 1 szt (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt			
		Wartość energetyczna: 2823.73 kcal; Białko ogółem: 106.50 g; Tłuszcz: 105.79 g; Kw. tł. nasy.: 39.42 g; Węglowodany ogółem: 375.66 g; W tym cukry: 120.43 g; Błonnik pok.: 31.72 g; Sól: 7.60 g;	Wartość energetyczna: 2987.65 kcal; Białko ogółem: 111.39 g; Tłuszcz: 113.49 g; Kw. tł. nasy.: 42.65 g; Węglowodany ogółem: 395.43 g; W tym cukry: 138.25 g; Błonnik pok.: 32.35 g; Sól: 8.29 g;	Wartość energetyczna: 3052.57 kcal; Białko ogółem: 118.23 g; Tłuszcz: 117.21 g; Kw. tł. nasy.: 44.63 g; Węglowodany ogółem: 396.66 g; W tym cukry: 138.25 g; Błonnik pok.: 32.35 g; Sól: 8.51 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 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
2025-09-13 sobota	Śniadanie	Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek naturalny Bieluch 30 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Banan 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g	Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek naturalny Bieluch 30 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Banan 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g	Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek naturalny Bieluch 60 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Banan 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g	
	II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>)			
	Obiad	Ziemniaczana 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Kalafor gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Ziemniaczana 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Kalafor gotowany* 100 g Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Ziemniaczana 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kalafor gotowany* 100 g Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	
	PD	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Biszkopcy 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt			
	Kolacja	Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 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 20 g Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	
	PN	Sok pomarańczowy 0,3L 1 szt Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</u>)			
		Wartość energetyczna: 2617.05 kcal; Białko ogółem: 94.87 g; Tłuszcz: 80.09 g; Kw. tł. nasy.: 34.54 g; Węglowodany ogółem: 397.95 g; W tym cukry: 157.49 g; Błonnik pok.: 27.76 g; Sól: 6.55 g;	Wartość energetyczna: 2708.25 kcal; Białko ogółem: 98.39 g; Tłuszcz: 80.73 g; Kw. tł. nasy.: 34.66 g; Węglowodany ogółem: 416.95 g; W tym cukry: 157.61 g; Błonnik pok.: 30.04 g; Sól: 7.03 g;	Wartość energetyczna: 2877.33 kcal; Białko ogółem: 114.75 g; Tłuszcz: 86.77 g; Kw. tł. nasy.: 37.44 g; Węglowodany ogółem: 429.22 g; W tym cukry: 167.15 g; Błonnik pok.: 30.04 g; Sól: 8.07 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 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
2025-09-14 niedziela	Śniadanie	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20g (<u>SOJ.</u>) Ser żółty 40g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50g Sałata zielona 10g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20g (<u>SOJ.</u>) Ser żółty 40g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50g Sałata zielona 10g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50g Sałata zielona 10g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 60g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50g Sałata zielona 10g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt
	II ŚN	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt			
	Obiad	Pomidorowa z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kotlet schabowy 120g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki gotowane 200g Sałata zielona 5g Mizeria 100g (<u>MLE.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200g Kotlet schabowy 120g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Mizeria 100g (<u>MLE.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5g		
	PD	Serek homo 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 50g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 50g Sałata zielona 10g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 50g Sałata zielona 10g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 50g Sałata zielona 10g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	
	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</u>)	Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</u>)	
		Wartość energetyczna: 2540.35 kcal; Białko ogółem: 119.66 g; Tłuszcz: 90.73 g; Kw. tł. nasy.: 37.54 g; Węglowodany ogółem: 321.35 g; W tym cukry: 106.85 g; Błonnik pok.: 25.62 g; Sól: 6.65 g;	Wartość energetyczna: 2619.87 kcal; Białko ogółem: 121.42 g; Tłuszcz: 91.05 g; Kw. tł. nasy.: 37.60 g; Węglowodany ogółem: 339.33 g; W tym cukry: 115.39 g; Błonnik pok.: 26.76 g; Sól: 6.89 g;	Wartość energetyczna: 2763.49 kcal; Białko ogółem: 135.19 g; Tłuszcz: 96.93 g; Kw. tł. nasy.: 39.25 g; Węglowodany ogółem: 348.52 g; W tym cukry: 124.15 g; Błonnik pok.: 26.76 g; Sól: 8.11 g;	Wartość energetyczna: 2838.73 kcal; Białko ogółem: 140.47 g; Tłuszcz: 102.87 g; Kw. tł. nasy.: 43.21 g; Węglowodany ogółem: 349.18 g; W tym cukry: 124.15 g; Błonnik pok.: 26.76 g; Sól: 8.53 g;

Oznaczenia alergenów:

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

Oznaczenia wskaźników odż.:

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