

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-01 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- RYD 1/C1/P1 Podstawowa	KRK- RYD 2/C2/P2 Łatwo strawna	KRK- RYD 3/P5 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	KRK- RYD 4 Łatw.z ogr. sub.pob.wydz.soku żołądkowego	KRK-RYD 5/7 Bogatoresztkowa/O kont.zaw.kw.tłuszczowych	KRK- RYD-6/C3/P7 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- RYD 6/3 Z ogr.łatwo przys.wegl/Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	KRK-RYD 8 Ubogoenergetyczna	
2025-09-29 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Sok marchwiowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)		Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Sok marchwiowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	
	II ŚN						Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml			
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Naleśniki z serem 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Mus z jabłek () z/c 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Dyniowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek () z/c 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt			Fasolowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek () z/c 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Fasolowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek () b/c 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Dyniowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek () b/c 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Fasolowa z ziemniakami 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek () b/c 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PD						Budyń o smaku czekoladowym b/c 200 ml (<u>MLE</u>)			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	
PN	Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</u>)					Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE</u>) Piers delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 15 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE</u>) Piers delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 15 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) 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>)		
		Wartość energetyczna: 2810.55 kcal; Białko ogółem: 110.58 g; Tłuszcz: 87.08 g; Kw. tł. nasy.: 38.98 g; Węglowodany ogółem: 406.36 g; W tym cukry: 101.04 g; Błonnik pok.: 27.29 g; Sól: 6.34 g;	Wartość energetyczna: 2239.29 kcal; Białko ogółem: 89.22 g; Tłuszcz: 67.48 g; Kw. tł. nasy.: 36.04 g; Węglowodany ogółem: 324.11 g; W tym cukry: 70.68 g; Błonnik pok.: 19.45 g; Sól: 6.26 g;	Wartość energetyczna: 2309.14 kcal; Białko ogółem: 96.85 g; Tłuszcz: 64.05 g; Kw. tł. nasy.: 34.27 g; Węglowodany ogółem: 339.99 g; W tym cukry: 77.97 g; Błonnik pok.: 22.80 g; Sól: 6.22 g;		Wartość energetyczna: 2209.70 kcal; Białko ogółem: 99.17 g; Tłuszcz: 65.34 g; Kw. tł. nasy.: 26.19 g; Węglowodany ogółem: 315.09 g; W tym cukry: 70.01 g; Błonnik pok.: 34.00 g; Sól: 6.10 g;	Wartość energetyczna: 2193.01 kcal; Białko ogółem: 96.49 g; Tłuszcz: 69.43 g; Kw. tł. nasy.: 35.49 g; Węglowodany ogółem: 305.65 g; W tym cukry: 60.69 g; Błonnik pok.: 34.11 g; Sól: 6.04 g;	Wartość energetyczna: 2227.68 kcal; Białko ogółem: 91.98 g; Tłuszcz: 61.17 g; Kw. tł. nasy.: 33.57 g; Węglowodany ogółem: 330.21 g; W tym cukry: 64.55 g; Błonnik pok.: 22.13 g; Sól: 6.89 g;	Wartość energetyczna: 1596.80 kcal; Białko ogółem: 79.36 g; Tłuszcz: 43.38 g; Kw. tł. nasy.: 19.93 g; Węglowodany ogółem: 226.88 g; W tym cukry: 29.27 g; Błonnik pok.: 26.25 g; Sól: 4.86 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-01 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- RYD 1/C1/P1 Podstawowa	KRK- RYD 2/C2/P2 Łatwo strawna	KRK- RYD 3/P5 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	KRK- RYD 4 Łatwo z ogr.sub.pob.wydz.soku żołądkowego	KRK-RYD 5/7 Bogatoresztkowa/O kont.zaw.kw.tłuszczowych	KRK- RYD-6/C3/P7 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- RYD 6/3 Z ogr.łatwo przys.wegl/Łatwo strawna z ogr.tłuszczu	KRK-RYD 8 Ubogoenergetyczna
2025-09-30 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Serek śniadaniowy ze szczypiorkiem 80g 1 szt (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>) Mus z jabłek () b/c 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>) Mus z jabłek () b/c 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE,</u>) Mus z jabłek () b/c 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>) Mus z jabłek () b/c 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)
	II ŚN	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml							
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Bitka z szynki wieprzowej duszona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos meksykański 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Brokułowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Bitka z szynki wieprzowej duszona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ryż na sypko 200 g Brokułowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Bitka z szynki wieprzowej duszona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Buraczki gotowane 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Brokułowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Bitka z szynki wieprzowej duszona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos meksykański 100 g (<u>GLU PSZ, PSZ,</u>) Buraczki gotowane 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g (<u>SEL,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Brokułowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Bitka z szynki wieprzowej duszona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Buraczki gotowane 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g (<u>SEL,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Brokułowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Bitka z szynki wieprzowej duszona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Buraczki gotowane 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Brokułowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Bitka z szynki wieprzowej duszona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Buraczki gotowane 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Brokułowa z ziemniakami 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Bitka z szynki wieprzowej duszona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos własny 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Buraczki gotowane 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g (<u>SEL,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<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>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Galaretka drobiowa z udźcem z kurczaka 120 g (<u>SEL,</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Galaretka drobiowa z udźcem z kurczaka 120 g (<u>SEL,</u>) Sok pomidorowy 200 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Galaretka drobiowa z udźcem z kurczaka 120 g (<u>SEL,</u>) Sok pomidorowy 200 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Galaretka drobiowa z udźcem z kurczaka 120 g (<u>SEL,</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Galaretka drobiowa z udźcem z kurczaka 120 g (<u>SEL,</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Galaretka drobiowa z udźcem z kurczaka 120 g (<u>SEL,</u>) Sok pomidorowy 200 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Galaretka drobiowa z udźcem z kurczaka 120 g (<u>SEL,</u>) Sok pomidorowy 200 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Galaretka drobiowa z udźcem z kurczaka 120 g (<u>SEL,</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE,</u>) Rogal maślane 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)					Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE,</u>) Piers delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 15 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE,</u>) Piers delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Wartość energetyczna: 2922.14 kcal; Białko ogółem: 117.54 g; Tłuszcz: 108.21 g; Kw. tł. nasy.: 51.75 g; Węglowodany ogółem: 377.16 g; W tym cukry: 78.04 g; Błonnik pok.: 29.63 g; Sól: 6.20 g;	Wartość energetyczna: 2810.70 kcal; Białko ogółem: 120.44 g; Tłuszcz: 98.17 g; Kw. tł. nasy.: 42.76 g; Węglowodany ogółem: 369.10 g; W tym cukry: 76.76 g; Błonnik pok.: 20.01 g; Sól: 6.17 g;	Wartość energetyczna: 2775.99 kcal; Białko ogółem: 120.25 g; Tłuszcz: 88.36 g; Kw. tł. nasy.: 42.35 g; Węglowodany ogółem: 383.32 g; W tym cukry: 81.03 g; Błonnik pok.: 22.00 g; Sól: 6.96 g;	Wartość energetyczna: 2387.36 kcal; Białko ogółem: 114.47 g; Tłuszcz: 75.22 g; Kw. tł. nasy.: 27.84 g; Węglowodany ogółem: 324.07 g; W tym cukry: 70.33 g; Błonnik pok.: 37.56 g; Sól: 5.82 g;	Wartość energetyczna: 2394.06 kcal; Białko ogółem: 116.16 g; Tłuszcz: 85.91 g; Kw. tł. nasy.: 41.25 g; Węglowodany ogółem: 302.38 g; W tym cukry: 66.77 g; Błonnik pok.: 36.27 g; Sól: 6.53 g;	Wartość energetyczna: 2504.76 kcal; Białko ogółem: 111.82 g; Tłuszcz: 82.06 g; Kw. tł. nasy.: 41.36 g; Węglowodany ogółem: 340.27 g; W tym cukry: 68.40 g; Błonnik pok.: 24.41 g; Sól: 8.49 g;	Wartość energetyczna: 1876.21 kcal; Białko ogółem: 101.59 g; Tłuszcz: 62.73 g; Kw. tł. nasy.: 26.28 g; Węglowodany ogółem: 237.87 g; W tym cukry: 41.79 g; Błonnik pok.: 32.60 g; Sól: 5.23 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-01 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- RYD 1/C1/P1 Podstawowa	KRK- RYD 2/C2/P2 Łatwo strawna	KRK- RYD 3/P5 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	KRK- RYD 4 Łatw.z ogr.sub.pob.wydz.soku żołądkowego	KRK-RYD 5/7 Bogatoresztkowa/O kont.zaw.kw.tłuszczowych	KRK- RYD-6/C3/P7 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- RYD 6/3 Z ogr.łatwo przys.wegl/Łatwo strawna z ogr.tłuszczu	KRK-RYD 8 Ubogoenergetyczna	
2025-10-01 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE</u> ,) Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u> ,) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u> ,) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ,)	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u> ,) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u> ,) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ,)	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u> ,) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u> ,) Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ,)	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE</u> ,) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u> ,) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ,)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u> ,) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u> ,) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u> ,) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u> ,) Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ,)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u> ,) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u> ,) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ,)		
	II ŚN							Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> ,) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Jarzynowa z makaronem dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> ,) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Jarzynowa z makaronem dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> ,) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Marchew gotowana z olejem 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pieczarkowa z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> ,) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (<u>SEL</u> ,) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Jarzynowa z makaronem dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> ,) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Marchew gotowana z olejem 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pieczarkowa z makaronem 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> ,) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (<u>SEL</u> ,) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt			
	PD							Budyń o smaku waniliowym b/c 200 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> ,) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u> ,) Paprykarz szczeciński 100 g (<u>RYB, SOJ</u> ,) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u> ,) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny 50 g (<u>RYB</u> ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u> ,) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ,) Sok pomidorowy 200 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny 100 g (<u>RYB</u> ,) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u> ,) Paprykarz szczeciński 100 g (<u>RYB, SOJ</u> ,) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u> ,) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ,) Sok pomidorowy 200 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u> ,) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny 100 g (<u>RYB</u> ,) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g		
PN	Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW</u> ,)						Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE</u> ,) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 15 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ,) Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW</u> ,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE</u> ,) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 15 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ,) 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> ,)	
		Wartość energetyczna: 2330.02 kcal; Białko ogółem: 97.47 g; Tłuszcz: 79.20 g; Kw. tł. nasy.: 34.83 g; Węglowodany ogółem: 317.95 g; W tym cukry: 64.70 g; Błonnik pok.: 23.13 g; Sól: 8.40 g;	Wartość energetyczna: 2172.44 kcal; Białko ogółem: 88.47 g; Tłuszcz: 67.44 g; Kw. tł. nasy.: 34.07 g; Węglowodany ogółem: 312.49 g; W tym cukry: 67.10 g; Błonnik pok.: 21.46 g; Sól: 6.98 g;	Wartość energetyczna: 2267.88 kcal; Białko ogółem: 89.77 g; Tłuszcz: 72.00 g; Kw. tł. nasy.: 34.75 g; Węglowodany ogółem: 323.91 g; W tym cukry: 90.75 g; Błonnik pok.: 21.83 g; Sól: 9.06 g;	Wartość energetyczna: 2131.26 kcal; Białko ogółem: 97.05 g; Tłuszcz: 64.44 g; Kw. tł. nasy.: 24.31 g; Węglowodany ogółem: 305.45 g; W tym cukry: 68.60 g; Błonnik pok.: 28.77 g; Sól: 7.12 g;	Wartość energetyczna: 2228.54 kcal; Białko ogółem: 95.04 g; Tłuszcz: 80.50 g; Kw. tł. nasy.: 34.51 g; Węglowodany ogółem: 296.70 g; W tym cukry: 65.25 g; Błonnik pok.: 31.03 g; Sól: 8.85 g;	Wartość energetyczna: 2214.06 kcal; Białko ogółem: 87.59 g; Tłuszcz: 70.05 g; Kw. tł. nasy.: 34.31 g; Węglowodany ogółem: 319.05 g; W tym cukry: 69.15 g; Błonnik pok.: 29.46 g; Sól: 10.18 g;	Wartość energetyczna: 1621.87 kcal; Białko ogółem: 80.19 g; Tłuszcz: 45.12 g; Kw. tł. nasy.: 18.36 g; Węglowodany ogółem: 237.30 g; W tym cukry: 34.25 g; Błonnik pok.: 26.69 g; Sól: 6.38 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-01 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK-RYD 9 Bogatobiałkowa	KRK- RYD 10 Niskobiałkowa	KRK- RYD 11GL/P11 Bezglutenowa/ Eliminacyjna	KRK- RYD 11 WE/P14 Wegetariańska/Eliminacyjna	KRK- RYD 12 Papkowata	KRK- RYD 13 Płynna (kleik,suchary,herbata b/c,woda min n/g)	KRK- RYD 14/P4 Płynna wzmocniona/Latwo strawna płynna
2025-09-29 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło 83% tł. 20 g (MLE,) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 75 g (SOJ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło 83% tł. 25 g (MLE,) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (SOJ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Ryż na mleku 400 ml (MLE,) Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ,) Masło 83% tł. 20 g (MLE,) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło 83% tł. 20 g (MLE,) Hummus 100 g (SEZ,) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,)	Płatki pszenne na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 20 g (MLE,) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ,) Sok marchwiowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,)	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - śniadanie RYD 700 g (GLU PSZ, MLE,) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,)
	II ŚN							
	Obiad	Dyniowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron 200 g (GLU PSZ,) Twaróg półtłusty 150 g (MLE,) Mus z jabłek () z/c 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Dyniowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron 300 g (GLU PSZ,) Twaróg półtłusty 50 g (MLE,) Mus z jabłek () z/c 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Dyniowa z ziemniakami (bez glutenu) 400 ml (MLE, SEL,) Makaron bezglutenowy 200 g Twaróg półtłusty 100 g (MLE,) Mus z jabłek () z/c 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Fasolowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Makaron 200 g (GLU PSZ,) Twaróg półtłusty 100 g (MLE,) Mus z jabłek () z/c 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Dyniowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron 200 g (GLU PSZ,) Twaróg półtłusty 100 g (MLE,) Mus z jabłek () z/c 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna odżywcza - dyniowa z ziemniakami RYD 700 g (JAJ, SEL,) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD							
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło 83% tł. 20 g (MLE,) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ,) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło 83% tł. 25 g (MLE,) Serek homo. naturalny 50 g (MLE,) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ,) Masło 83% tł. 20 g (MLE,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło 83% tł. 20 g (MLE,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 20 g (MLE,) Serek homo. naturalny 100 g (MLE,) Jarzynowa z ryżem dieta 400 ml (MLE, SEL,) Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - jarzynowa z ryżem () RYD 700 g (JAJ, SEL,) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	PN	Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (MLE, GLU OW,)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (MLE, GLU OW,)				Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 2398.44 kcal; Białko ogółem: 109.35 g; Tłuszcz: 75.23 g; Kw. tł. nasy.: 38.94 g; Węglowodany ogółem: 326.41 g; W tym cukry: 72.41 g; Błonnik pok.: 19.45 g; Sól: 7.14 g;	Wartość energetyczna: 1974.68 kcal; Białko ogółem: 60.12 g; Tłuszcz: 60.53 g; Kw. tł. nasy.: 32.75 g; Węglowodany ogółem: 303.72 g; W tym cukry: 46.79 g; Błonnik pok.: 16.42 g; Sól: 4.47 g;	Wartość energetyczna: 2048.80 kcal; Białko ogółem: 63.12 g; Tłuszcz: 67.97 g; Kw. tł. nasy.: 32.55 g; Węglowodany ogółem: 297.72 g; W tym cukry: 63.08 g; Błonnik pok.: 18.97 g; Sól: 2.91 g;	Wartość energetyczna: 2653.40 kcal; Białko ogółem: 95.64 g; Tłuszcz: 97.63 g; Kw. tł. nasy.: 38.88 g; Węglowodany ogółem: 352.52 g; W tym cukry: 68.75 g; Błonnik pok.: 24.12 g; Sól: 6.50 g;	Wartość energetyczna: 2415.93 kcal; Białko ogółem: 102.70 g; Tłuszcz: 63.67 g; Kw. tł. nasy.: 33.82 g; Węglowodany ogółem: 362.60 g; W tym cukry: 81.58 g; Błonnik pok.: 23.51 g; Sól: 5.93 g;	Wartość energetyczna: 931.50 kcal; Białko ogółem: 21.94 g; Tłuszcz: 7.70 g; Kw. tł. nasy.: 0.23 g; Węglowodany ogółem: 193.56 g; W tym cukry: 17.25 g; Błonnik pok.: 3.51 g; Sól: 0.25 g;	Wartość energetyczna: 2390.26 kcal; Białko ogółem: 117.83 g; Tłuszcz: 115.95 g; Kw. tł. nasy.: 27.94 g; Węglowodany ogółem: 228.48 g; W tym cukry: 111.34 g; Błonnik pok.: 20.97 g; Sól: 4.82 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-01 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK-RYD 9 Bogatobiałkowa	KRK- RYD 10 Niskobiałkowa	KRK- RYD 11GL/P11 Bezglutenowa/ Eliminacyjna	KRK- RYD 11 WE/P14 Wegetariańska/Eliminacyjna	KRK- RYD 12 Papkowata	KRK- RYD 13 Płynna (kleik,suchary,herbata b/c,woda min n/g)	KRK- RYD 14/P4 Płynna wzmocniona/Latwo strawna płynna
2025-09-30 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 150 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 25 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płatki kukurydziane na mleku 400 ml (<u>MLE,</u>) Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORŻ,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Serek śniadaniowy ze szczypiorkiem 80g 1 szt (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>) Mus z jabłek () b/c 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - śniadanie RYD 700 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)
	II i ŚN							
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Bitka z szynki wieprzowej duszona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Brokułowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 300 g Bitka z szynki wieprzowej duszona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Brokułowa z ziemniakami (bez glutenu) 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Bitka z szynki wieprzowej duszona 100 g Sos własny (bez glutenu) 100 ml Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Brokułowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Gulasz sojowy z warzywami 200 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Brokułowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Buraczki gotowane 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna odżywcza - brokułowa z ziemniakami RYD 700 g (<u>JAJ, SEL,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD							
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Galaretk drobiowa z udźcem z kurczaka 200 g (<u>SEL,</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 25 g (<u>MLE,</u>) Galaretk drobiowa z udźcem z kurczaka 60 g (<u>SEL,</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORŻ,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 50 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Tofu 50 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Galaretk drobiowa z udźcem z kurczaka 120 g (<u>SEL,</u>) Ziemniaczana 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Sok pomidorowy 200 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - ziemniaczana RYD 700 g (<u>JAJ, SEL,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE,</u>) Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	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>)			Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE,</u>)
		Wartość energetyczna: 3010.48 kcal; Białko ogółem: 141.29 g; Tłuszcz: 105.30 g; Kw. tł. nasy.: 46.35 g; Węglowodany ogółem: 382.28 g; W tym cukry: 85.73 g; Błonnik pok.: 20.84 g; Sól: 7.02 g;	Wartość energetyczna: 2153.88 kcal; Białko ogółem: 63.94 g; Tłuszcz: 76.29 g; Kw. tł. nasy.: 34.86 g; Węglowodany ogółem: 311.72 g; W tym cukry: 39.96 g; Błonnik pok.: 22.05 g; Sól: 4.70 g;	Wartość energetyczna: 2445.20 kcal; Białko ogółem: 91.29 g; Tłuszcz: 95.27 g; Kw. tł. nasy.: 39.58 g; Węglowodany ogółem: 305.78 g; W tym cukry: 67.83 g; Błonnik pok.: 22.76 g; Sól: 4.12 g;	Wartość energetyczna: 2752.31 kcal; Białko ogółem: 106.97 g; Tłuszcz: 91.37 g; Kw. tł. nasy.: 47.62 g; Węglowodany ogółem: 378.26 g; W tym cukry: 75.27 g; Błonnik pok.: 30.32 g; Sól: 4.88 g;	Wartość energetyczna: 2989.72 kcal; Białko ogółem: 129.75 g; Tłuszcz: 91.72 g; Kw. tł. nasy.: 44.11 g; Węglowodany ogółem: 421.34 g; W tym cukry: 84.75 g; Błonnik pok.: 24.04 g; Sól: 6.44 g;	Wartość energetyczna: 931.50 kcal; Białko ogółem: 21.94 g; Tłuszcz: 7.70 g; Kw. tł. nasy.: 0.23 g; Węglowodany ogółem: 193.56 g; W tym cukry: 17.25 g; Błonnik pok.: 3.51 g; Sól: 0.25 g;	Wartość energetyczna: 2411.54 kcal; Białko ogółem: 126.82 g; Tłuszcz: 123.19 g; Kw. tł. nasy.: 32.33 g; Węglowodany ogółem: 207.10 g; W tym cukry: 101.26 g; Błonnik pok.: 16.90 g; Sól: 4.19 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-01 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK-RYD 9 Bogatobiałkowa	KRK- RYD 10 Niskobiałkowa	KRK- RYD 11GL/P11 Bezglutenowa/ Eliminacyjna	KRK- RYD 11 WE/P14 Wegetariańska/Eliminacyjna	KRK- RYD 12 Papkowata	KRK- RYD 13 Płynna (kleik,suchary,herbata b/c,woda min n/g)	KRK- RYD 14/P4 Płynna wzmocniona/Latwo strawna płynna
2025-10-01 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 75 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 25 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORŻ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - śniadanie RYD 700 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)
	II śN							
	Obiad	Jarzynowa z makaronem dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Jarzynowa z makaronem dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 300 g Pulpet drobiowy 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Jarzynowa z makaronem (bez glutenu) 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet drobiowy (bez glutenu) 100 g (<u>JAJ</u>) Sos pietruszkowy (bez glutenu) 100 ml (<u>MLE</u>) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pieczarkowa z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Surówka wielowarzywna z olejem 200 g (<u>SEL</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Jarzynowa z makaronem dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Marchew gotowana z olejem 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna odżywcza - jarzynowa z makaronem RYD 700 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD							
2025-10-01 środa	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny 150 g (<u>RYB</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 25 g (<u>MLE</u>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny 50 g (<u>RYB</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORŻ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny 100 g (<u>RYB</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Grysikowa 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Sok pomidorowy 200 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - grysikowa RYD 700 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	PN	Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 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>)	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2458.29 kcal; Białko ogółem: 112.38 g; Tłuszcz: 73.32 g; Kw. tł. nasy.: 36.83 g; Węglowodany ogółem: 352.11 g; W tym cukry: 93.50 g; Błonnik pok.: 24.33 g; Sól: 8.05 g;	Wartość energetyczna: 1822.70 kcal; Białko ogółem: 55.00 g; Tłuszcz: 57.35 g; Kw. tł. nasy.: 31.43 g; Węglowodany ogółem: 282.76 g; W tym cukry: 46.89 g; Błonnik pok.: 22.34 g; Sól: 5.78 g;	Wartość energetyczna: 2074.07 kcal; Białko ogółem: 77.31 g; Tłuszcz: 69.43 g; Kw. tł. nasy.: 30.32 g; Węglowodany ogółem: 290.85 g; W tym cukry: 63.39 g; Błonnik pok.: 24.70 g; Sól: 4.16 g;	Wartość energetyczna: 2375.61 kcal; Białko ogółem: 97.19 g; Tłuszcz: 89.68 g; Kw. tł. nasy.: 47.92 g; Węglowodany ogółem: 304.38 g; W tym cukry: 74.12 g; Błonnik pok.: 19.92 g; Sól: 7.03 g;	Wartość energetyczna: 2357.91 kcal; Białko ogółem: 93.87 g; Tłuszcz: 68.18 g; Kw. tł. nasy.: 32.69 g; Węglowodany ogółem: 351.98 g; W tym cukry: 96.58 g; Błonnik pok.: 22.12 g; Sól: 8.75 g;	Wartość energetyczna: 931.50 kcal; Białko ogółem: 21.94 g; Tłuszcz: 7.70 g; Kw. tł. nasy.: 0.23 g; Węglowodany ogółem: 193.56 g; W tym cukry: 17.25 g; Błonnik pok.: 3.51 g; Sól: 0.25 g;	Wartość energetyczna: 2480.46 kcal; Białko ogółem: 126.18 g; Tłuszcz: 117.83 g; Kw. tł. nasy.: 28.20 g; Węglowodany ogółem: 235.32 g; W tym cukry: 90.53 g; Błonnik pok.: 14.87 g; Sól: 6.04 g;

Oznaczenia alergenów:

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

Oznaczenia wskaźników odż.:

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