

		KRK- INTER Podstawowa	KRK- INTER Cukrzycowa
2024-01-15 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szyńka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb Graham 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szyńka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g
	II ŚN		Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 5 g
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami ( ) 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowy naturalny 80 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mus z jabłek ( ) z/c 150 g	Barszcz czerwony z ziemniakami ( ) 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowy naturalny 80 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Mus z jabłek ( ) b/c 150 g
	PD		Biszkopty b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Mandarynka 2 szt	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Mandarynka 2 szt
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
		E: 1965.55 kcal; B: 61.18 g; T: 41.76 g; Kw. tł. nasy.: 22.60 g; W: 348.91 g; W tym cukry: 82.13 g; Bł.: 27.12 g; Sól: 7.80 g;	E: 2033.85 kcal; B: 74.29 g; T: 51.06 g; Kw. tł. nasy.: 25.62 g; W: 334.40 g; W tym cukry: 49.13 g; Bł.: 31.69 g; Sól: 8.50 g;

		KRK- INTER Podstawowa	KRK- INTER Cukrzycowa
2024-01-16 wtorek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN		Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 5 g
	Obiad	Jarzynowa z zacierką ( )-podstawa 350 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki ( ) 200 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos pietruszkowy. ( ) 70 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Surówka wykwintna z olejem b/c 150 g ( <b>JAJ, GOR.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta ( ) 350 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki ( ) 200 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos pietruszkowy. ( ) 70 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Surówka wykwintna z olejem b/c 150 g ( <b>JAJ, GOR.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Podpłomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )
	Kolacja	Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Rzodkiew biała 80 g Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Rzodkiew biała 80 g Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
		E: 1846.78 kcal; B: 66.45 g; T: 57.41 g; Kw. tł. nasy.: 21.94 g; W: 277.80 g; W tym cukry: 52.78 g; Bł.: 27.74 g; Sól: 6.52 g;	E: 1980.47 kcal; B: 87.28 g; T: 73.87 g; Kw. tł. nasy.: 31.85 g; W: 257.18 g; W tym cukry: 27.96 g; Bł.: 32.17 g; Sól: 7.01 g;

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-15 do dnia 2024-01-21 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI**

		KRK- INTER Podstawowa	KRK- INTER Cukrzycowa
2024-01-17 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b><u>MLE, GLU OW.</u></b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> ) Chleb Graham 30 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Serek homo. naturalny 70 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Jabłko 150 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b><u>MLE, GLU OW.</u></b> ) Chleb Graham 70 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Serek homo. naturalny 70 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Jabłko 150 g
	II ŚN		Chleb Graham 40 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> ) Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b><u>SOJ.</u></b> ) Sałata zielona 5 g
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej () 350 ml ( <b><u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u></b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b><u>GLU JĘCZ.</u></b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 70 g ( <b><u>GLU PSZ, JAJ.</u></b> ) Sos jarzynowy () 70 ml ( <b><u>GLU PSZ, SEL.</u></b> ) Surówka z marchwi z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u></b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b><u>GLU JĘCZ.</u></b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 70 g ( <b><u>GLU PSZ, JAJ.</u></b> ) Sos jarzynowy () 70 ml ( <b><u>GLU PSZ, SEL.</u></b> ) Surówka z marchwi z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Biszkopty b/c 50 g ( <b><u>GLU PSZ, JAJ.</u></b> )
	Kolacja	Sałata zielona 20 g Paprykarz szczeciński 60 g ( <b><u>RYB, SOJ.</u></b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Ogórek kiszony 80 g	Sałata zielona 20 g Szyunka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <b><u>SOJ.</u></b> ) Chleb Graham 100 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Ogórek kiszony 80 g
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	
		E: 2200.41 kcal; B: 78.20 g; T: 63.28 g; Kw. tł. nasy.: 23.45 g; W: 344.46 g; W tym cukry: 77.33 g; Bł.: 37.13 g; Sól: 8.05 g;	E: 2193.93 kcal; B: 93.72 g; T: 54.59 g; Kw. tł. nasy.: 23.75 g; W: 349.07 g; W tym cukry: 46.45 g; Bł.: 41.49 g; Sól: 8.81 g;

		KRK- INTER Podstawowa	KRK- INTER Cukrzycowa
2024-01-18 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Twarożek 60 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Chleb Graham 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Twarożek 60 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	II ŚN		Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 5 g
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami ( ) 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron z sosem bolognese, z łop wp ( ) 300 g ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Surówka z selera i jabłka z olejem ( ) 150 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami ( ) 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta ( ) 300 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z selera i jabłka z olejem ( ) 150 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Kefir 2% tł 200 ml ( <b>MLE.</b> )
	Kolacja	Paszтет z fasoli ( ) 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Pomidor 80 g Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Paszтет z fasoli ( ) 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Pomidor 80 g Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
		E: 2158.63 kcal; B: 77.44 g; T: 68.23 g; Kw. tł. nasy.: 26.04 g; W: 324.63 g; W tym cukry: 59.86 g; Bł.: 36.61 g; Sól: 5.16 g;	E: 2170.89 kcal; B: 91.19 g; T: 76.21 g; Kw. tł. nasy.: 28.17 g; W: 298.72 g; W tym cukry: 42.97 g; Bł.: 41.37 g; Sól: 5.72 g;

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-15 do dnia 2024-01-21 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI**

		KRK- INTER Podstawowa	KRK- INTER Cukrzycowa
2024-01-19 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml ( <b><u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u></b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u></b> ) Chleb Graham 30 g ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b><u>MLE,</u></b> ) Powidła śliwkowe 50 g Mandarynka 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml ( <b><u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u></b> ) Chleb Graham 70 g ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b><u>MLE,</u></b> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <b><u>MLE,</u></b> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN		Chleb Graham 40 g ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> ) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b><u>SOJ,</u></b> ) Sałata zielona 5 g
	Obiad	Krupnik jęczmienny ( ) 350 ml ( <b><u>MLE, SEL, GLU JEĆZ,</u></b> ) Ziemniaki ( ) 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Dorsz) 70 g ( <b><u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u></b> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem ( ) 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny ( ) 350 ml ( <b><u>MLE, SEL, GLU JEĆZ,</u></b> ) Ziemniaki ( ) 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Dorsz) 70 g ( <b><u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u></b> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c ( ) 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b><u>MLE,</u></b> )
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u></b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b><u>MLE,</u></b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b><u>JAJ,</u></b> ) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Chleb Graham 100 g ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b><u>MLE,</u></b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b><u>JAJ,</u></b> ) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	PN	Herbatniki Be Be 14g 1 szt ( <b><u>GLU PSZ, MLE,</u></b> ) Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt Herbatniki Be Be 14g 1 szt ( <b><u>GLU PSZ, MLE,</u></b> )
	E: 2057.85 kcal; B: 59.10 g; T: 50.95 g; Kw. tł. nasy.: 21.98 g; W: 354.13 g; W tym cukry: 106.89 g; Bł.: 27.23 g; Sól: 5.99 g;	E: 1938.54 kcal; B: 84.48 g; T: 56.87 g; Kw. tł. nasy.: 24.16 g; W: 286.45 g; W tym cukry: 52.69 g; Bł.: 28.40 g; Sól: 6.96 g;	

		KRK- INTER Podstawowa	KRK- INTER Cukrzycowa
2024-01-20 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych pieczoney 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Jabłko 150 g	Chleb Graham 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko 150 g
	II ŚN		Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sałata zielona 5 g
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami ( ) 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Kociulek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami ( ) 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa z warzywami ( ) 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki oprószane ( ) 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Maślanka 200 ml ( <b>MLE.</b> )
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta. ( ) 100 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta. ( ) 100 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
		E: 1983.96 kcal; B: 64.03 g; T: 50.02 g; Kw. tł. nasy.: 20.98 g; W: 329.39 g; W tym cukry: 64.84 g; Bł.: 28.74 g; Sól: 6.33 g;	E: 2069.77 kcal; B: 82.83 g; T: 57.40 g; Kw. tł. nasy.: 23.60 g; W: 321.16 g; W tym cukry: 60.28 g; Bł.: 36.10 g; Sól: 6.35 g;

		KRK- INTER Podstawowa	KRK- INTER Cukrzycowa
2024-01-21 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Rzepa biała 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Rzepa biała 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN		Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 5 g
	Obiad	Pomidorowa z zacierką () 350 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki () 200 g Kotlet schabowy 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 350 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki () 200 g Schab gotowany 70 g Sos koperkowy () 70 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml ( <b>MLE.</b> )
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	PN	Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	
		E: 2026.68 kcal; B: 73.74 g; T: 53.61 g; Kw. tł. nasy.: 19.54 g; W: 322.03 g; W tym cukry: 76.62 g; Bł.: 26.35 g; Sól: 6.40 g;	E: 2165.99 kcal; B: 105.24 g; T: 63.61 g; Kw. tł. nasy.: 31.60 g; W: 307.61 g; W tym cukry: 70.35 g; Bł.: 30.37 g; Sól: 7.53 g;

<nazwa jednostki>

<ulica>, <kod>

### **Oznaczenia alergenów:**

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

### **Oznaczenia wskaźników odż.:**

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