

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

|                                                                                                                                                                                                  | KRK- SKAW- 1 Podstawowa zestaw I                                                                                                                                                                | KRK- SKAW- 1 Podstawowa zestaw II                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | KRK- SKAW 6 Z ogr.łatwo przys.węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | KRK- SKAW 3 Łatwo strawna z ogr.tłuszczów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | KRK- SKAW WE Vegetariańska                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | KRK- SKAW- 6/3 Z ogr.łatw.przys.węglow.niskotłuszcz zowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | KRK- SKAW- Zupa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | KRK- SKAW- VIP I                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-01-15 środa                                                                                                                                                                                 | Śniadanie                                                                                                                                                                                       | Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt<br>Cukier 4g (saszetka) 2 szt<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.)<br>Chleb Graham 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.)<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ZYT.)<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.)<br>Kiełbasa Szynekowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 25 g (GLU PSZ, SOJ.)<br>Ser żółty 25 g (MLE.)<br>Ser mozzarella 50 g (MLE.)<br>Miód (25g) 1 szt<br>Pomidor 40 g<br>Ogórek kiszony 40 g<br>Sałata zielona 20 g | Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt<br>Cukier 4g (saszetka) 2 szt<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.)<br>Chleb Graham 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.)<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ZYT.)<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.)<br>Szynka z indykem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 25 g (SOJ.)<br>Ser żółty 25 g (MLE.)<br>Kabanos drobiowo-wieprzowy średnio rozdrobniony wędzony, parzony, suszony. 40 g<br>Pomidor 40 g<br>Ogórek kiszony 40 g<br>Oliwki zielone /czarne drylowane 10 g | Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt<br>Cukier 4g (saszetka) 2 szt<br>Chleb Graham 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.)<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.)<br>Kiełbasa Szynekowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 50 g (GLU PSZ, SOJ.)<br>Ser mozzarella 50 g (MLE.)<br>Pomidor 40 g<br>Ogórek kiszony 40 g<br>Oliwki zielone /czarne drylowane 20 g | Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt<br>Cukier 4g (saszetka) 2 szt<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.)<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.)<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ZYT.)<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.)<br>Szynka soltyśa wieprzowa, wędzona, parzona 50 g<br>Twaróg półtłusty 50 g (MLE.)<br>Miód (25g) 1 szt<br>Pomidor 40 g<br>Ogórek kiszony 40 g<br>Oliwki zielone /czarne drylowane 20 g                                                | Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt<br>Cukier 4g (saszetka) 2 szt<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.)<br>Chleb Graham 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.)<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ZYT.)<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.)<br>Twaróg półtłusty 50 g (MLE.)<br>Miód (25g) 1 szt<br>Pomidor 40 g<br>Ogórek kiszony 40 g<br>Oliwki zielone /czarne drylowane 20 g                                                                                              | Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.)<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ZYT.)<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.)<br>Kiełbasa Szynekowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 50 g (GLU PSZ, SOJ.)<br>Twaróg półtłusty 50 g (MLE.)<br>Pomidor 40 g<br>Sałata zielona 20 g                                                                                                                            | Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt<br>Cukier 4g (saszetka) 2 szt<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.)<br>Chleb Graham 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.)<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ZYT.)<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.)<br>Salami kiełbasa wieprzowo-wołowa drobno rozdrobniona surowo wędzona, dojrzewająca, wędzona. 15 g (SOJ, SEL, GOR.)<br>Kiełbasa Szynekowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 20 g (GLU PSZ, SOJ.)<br>Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)<br>Pomidor 50 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g (GLU PSZ, JAJ.)<br>Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                 | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Kapuśniak z kapusty kiszonej ( ) 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.)<br>Ziemniaki pieczone w ziolach ( ) 200 g<br>Rumisztylek w p. z łop po tyrolsku 120 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)<br>Surówka z marchwi z olejem b/c ( ) 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Kapuśniak z kapusty kiszonej ( ) 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.)<br>Kasza gryczana 200 g<br>Kisz.d.r. z pieczarkami 120g 1 Por (GLU PSZ, MLE.)<br>Sos koperkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.)<br>Surówka z marchwi z olejem b/c ( ) 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                                                          | Ziemniaczana ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.)<br>Pieczeń ryżowa drobiowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.)<br>Sos jarzynowy ( ) 100 ml (GLU PSZ, SEL.)<br>Surówka z marchwi z olejem b/c ( ) 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                  | Ziemniaczana ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.)<br>Pieczeń ryżowa drobiowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.)<br>Cukinia pieczona z olejem * 200 g<br>Sos jarzynowy ( ) 100 ml (GLU PSZ, SEL.)<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                              | Ziemniaczana ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)<br>Mak z brok. piecz.s.śmiet 300g 1 Por (GLU PSZ, MLE.)<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem ( ) 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Ziemniaczana ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.)<br>Pieczeń ryżowa drobiowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.)<br>Sos jarzynowy ( ) 100 ml (GLU PSZ, SEL.)<br>Cukinia pieczona z olejem * 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                       | Ziemniaczana ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.)<br>Pieczeń ryżowa drobiowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.)<br>Sos jarzynowy ( ) 100 ml (GLU PSZ, SEL.)<br>Cukinia pieczona z olejem * 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Ziemniaczana ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Kapuśniak z kapusty kiszonej ( ) 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.)<br>Ziemniaki pieczone w ziolach ( ) 200 g<br>Rumisztylek w p. z łop po tyrolsku 120 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)<br>Surówka z marchwi z olejem ( ) 100 g<br>Cukinia pieczona z olejem * 100 g<br>Banan 1 szt. 1 szt<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt |
|                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Kolejca                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Biszkopty b/m 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g (GLU PSZ, JAJ.)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Biszkopty b/c 50 g (GLU PSZ, JAJ.)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Jogurt brzoskwiowy 100g 1 szt (MLE.)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g (GLU PSZ, JAJ.)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Biszkopty b/c 50 g (GLU PSZ, JAJ.)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | PN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt<br>Cukier 4g (saszetka) 2 szt<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.)<br>Chleb Graham 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.)<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ZYT.)<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.)<br>Baleron wieprzowy wędzony, parzony 25 g (SOJ.)<br>Ser żółty 25 g (MLE.)<br>Paszet drobiowy (50g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)<br>Sałatka jarzynowa z olejem ( ) 100 g (SEL.)<br>Pomidor 40 g<br>Ogórek kiszony 40 g<br>Sałata zielona 20 g | Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt<br>Cukier 4g (saszetka) 2 szt<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.)<br>Chleb Graham 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.)<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ZYT.)<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.)<br>Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ.)<br>Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)<br>Pomidor 40 g<br>Ogórek kiszony 40 g<br>Sałata zielona 20 g | Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt<br>Cukier 4g (saszetka) 2 szt<br>Chleb Graham 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.)<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.)<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ZYT.)<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.)<br>Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ.)<br>Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)<br>Pomidor 40 g<br>Ogórek kiszony 40 g<br>Sałata zielona 20 g | Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt<br>Cukier 4g (saszetka) 2 szt<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.)<br>Chleb Graham 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.)<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ZYT.)<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.)<br>Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ.)<br>Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)<br>Pomidor 40 g<br>Sałata zielona 20 g | Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt<br>Cukier 4g (saszetka) 2 szt<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.)<br>Chleb Graham 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.)<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ZYT.)<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.)<br>Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)<br>Ser żółty 25 g (MLE.)<br>Jajko gotowane ki M 1 szt (JAJ.)<br>Ogórek kiszony 40 g<br>Pomidor 40 g<br>Sałata zielona 20 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.)<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ZYT.)<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.)<br>Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ.)<br>Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)<br>Pomidor 40 g<br>Sałata zielona 20 g | Jarzynowa z makaronem dieta ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Banan 1szt. 1 szt                                                                                                                                                                                | Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, GLU ZYT, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: ORZ, SEZ.)                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Banan 1szt. 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Wafle ryżowe 30 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Banan 1szt. 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Wartość energetyczna: 3154.90 kcal; Białko ogółem: 111.06 g; Tłuszcz: 121.66 g; Kw. tł. nasy.: 35.20 g; Węglowodany ogółem: 414.40 g; W tym cukry: 90.32 g; Błonnik pok.: 37.90 g; Sól: 10.74 g; | Wartość energetyczna: 2784.18 kcal; Białko ogółem: 125.99 g; Tłuszcz: 99.50 g; Kw. tł. nasy.: 36.01 g; Węglowodany ogółem: 363.98 g; W tym cukry: 95.13 g; Błonnik pok.: 34.84 g; Sól: 12.22 g; | Wartość energetyczna: 2325.26 kcal; Białko ogółem: 109.49 g; Tłuszcz: 63.48 g; Kw. tł. nasy.: 16.77 g; Węglowodany ogółem: 347.00 g; W tym cukry: 27.27 g; Błonnik pok.: 42.13 g; Sól: 11.04 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Wartość energetyczna: 2495.13 kcal; Białko ogółem: 105.40 g; Tłuszcz: 59.26 g; Kw. tł. nasy.: 19.68 g; Węglowodany ogółem: 398.13 g; W tym cukry: 96.92 g; Błonnik pok.: 25.52 g; Sól: 7.37 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Wartość energetyczna: 2382.46 kcal; Białko ogółem: 85.70 g; Tłuszcz: 72.66 g; Kw. tł. nasy.: 28.41 g; Węglowodany ogółem: 361.41 g; W tym cukry: 87.52 g; Błonnik pok.: 26.84 g; Sól: 7.76 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Wartość energetyczna: 2304.13 kcal; Białko ogółem: 104.33 g; Tłuszcz: 57.13 g; Kw. tł. nasy.: 17.90 g; Węglowodany ogółem: 352.99 g; W tym cukry: 20.78 g; Błonnik pok.: 23.54 g; Sól: 7.27 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Wartość energetyczna: 560.85 kcal; Białko ogółem: 21.44 g; Tłuszcz: 9.98 g; Kw. tł. nasy.: 3.65 g; Węglowodany ogółem: 101.22 g; W tym cukry: 18.52 g; Błonnik pok.: 9.60 g; Sól: 1.49 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Wartość energetyczna: 3208.93 kcal; Białko ogółem: 130.20 g; Tłuszcz: 123.37 g; Kw. tł. nasy.: 35.57 g; Węglowodany ogółem: 415.36 g; W tym cukry: 134.94 g; Błonnik pok.: 36.31 g; Sól: 11.71 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,